

ceaiuri care curata ficatul

si te scapa de



HEPATITA

Fitoterapia in hepatita

Toate drepturile rezervate © Editura Gold – 2011
Autor: Lupu Maria-Magdalena

CUPRINS

Fitoterapia.....	pg. 4
Plante medicinale pentru bolile ficatului.....	pg. 9
1. Alunul.....	pg. 10
2. Anghinarea.....	pg. 11
3. Armurariul.....	pg. 12
4. Catina albă.....	pg. 14
5. Cicoarea.....	pg. 15
6. Cimbrisorul.....	pg. 16
7. Crușinul.....	pg. 17
8. Dracila.....	pg. 18
9. Echinacea.....	pg. 18
10. Frasinul.....	pg. 20
11. Gălbenelele.....	pg. 21
12. Gențiana.....	pg. 21
13. Ienupărul.....	pg. 22
14. Jaleșul.....	pg. 24
15. Levantița.....	pg. 26
16. Lichenul de piatră.....	pg. 28
17. Măceșul.....	pg. 29
18. Mărul lupului.....	pg. 30
19. Menta.....	pg. 31
20. Mesteacănul.....	pg. 32
21. Pufulița cu flori mici.....	pg. 33
22. Roinița.....	pg. 34
23. Rostopasca.....	pg. 36
24. Schinelul.....	pg. 37
25. Sulfina.....	pg. 38
26. Sunătoarea.....	pg. 40
27. Trei frați pătați.....	pg. 41
28. Trifoiștea de baltă.....	pg. 42
29. Țintaura.....	pg. 43
30. Vinarița.....	pg. 44
31. Volbura.....	pg. 45
Tinctura de propolis.....	pg. 46

Fitoterapia

Natura ca aliat al omului, i-a oferit din grădina sa, primele leacuri încă din zorii existenței sale, născându-se astfel: fitoterapia.

Fitoterapia - utilizarea plantelor medicinale în scop terapeutic - are o vechime de mii de ani și o eficiență deja dovedită.

Ea folosește plantele sub forma de extracte totale, spre deosebire de medicina alopata care recomandă doar substanțe extrase din plante.

Printre avantajele ei se numără accesibilitatea (plantele sunt ușor de procurat și ieftine), acțiunea blândă și lipsa efectelor adverse (când se respectă dozele adecvate), tratarea bolnavului ca întreg (plantele au efecte fizice și psiho-emotionale și echilibrează organismul la toate nivelele).

Plantele medicinale se pot folosi în paralel cu medicamentele alopate (cu câteva mici excepții, la care trebuie să se țină seama de antagonismul dintre unele medicamente - de exemplu anticoagulantele - și unele plante).

Fitoterapia (phyton = plantă + therapea = tratament) este o știință străveche, care folosește plantele medicinale, numite și oficinale, în scopul vindecării. Odată cu descoperirile științifice ale secolului XX, fitoterapia a ieșit din empirism, punându-se bazele terapiei cu plante pe baze științifice, luându-se în studiu principiile active din vegetale. Nu mică le-a fost însă mirarea cercetătorilor, când pe baza analizelor chimice și a testelor clinice, au confirmat în proporție de peste 80%, proprietățile farmacodinamice ale plantelor, întocmai cum erau prescrise de către intuitiva medicină populară.

Deși fitoterapia azi se bazează pe efectele curative ale unor compuși bio prezenți în plante sau în alte organisme vegetale, substanțe care poartă denumirea de principii active, această veche știință a tămăduirii, își respectă regulile originare, valorificând materialul vegetal fără a extrage selectiv anumite substanțe sau principii din țesuturile plantelor, așa cum fac alte științe care valorifică vegetalele, ca farmaceutica sau aromaterapia.

Din acest motiv, se poate spune, că fitoterapia a rămas cea mai curată și mai naturală dintre științe.

Principiile active din plantele medicinale se sintetizează la nivelul celulelor vegetale.

Pentru ca aceste substanțe naturale, cu acțiune biologică asupra omului, să poată fi valorificate corespunzător de către organism, în diferite dereglaje și tulburări, ele trebuie să se regăsească în diferite forme fitoterapeutice (fitofarmaceutice).

Formele fitoterapeutice, pe care le vom aborda în continuare, se întrebuintează (administrează) intern sau extern (gargară, spălături, comprese, băi, etc.).

Forme fitoterapeutice simple

Cele mai simple forme fitofarmaceutice sunt acelea în care anumite părți ale plantelor se mestecă sau se consumă ca atare, fie crude, fie uscate și măcinate - sub formă de pulberi (praf).

Majoritatea plantelor medicinale care se folosesc în stare crudă, apar primăvara, fiind ușor de consumat prin frăgezimea lor (vezi curele de primăvară).

De cele mai multe ori, însă, fitoterapia recurge la extragerea, însă neselectivă, a principiilor active din plante prin diferite metode, obținându-se preparate numite extracte fitoterapeutice.

Extractele fitoterapeutice

Extractele folosite în fitoterapie, sunt acele preparate obținute din plante medicinale, în care se regăsesc principiile active din organele vegetale, după ce acestea au părăsit materialul vegetal și s-au dizolvat în anumite medii (apă, alcool, ulei vegetal sau alte grăsimi, etc.). În cazul acestor preparate, plantele medicinale devin o materie primă care poartă denumirea de drog.

Cele mai cunoscute preparate fitoterapeutice de acest fel, sunt:

- ▶ extractele hidrice (infuzia, decoctul, maceratul, siropul)
- ▶ extractele hidroalcoolice (tinctura).

Extractele hidrice (apoase) sunt cunoscute sub denumirea uzuală de ceaiuri.

Infuzia este un extract apos obținut printr-un procedeu simplu, la îndemâna oricui, numit infuzare.

Infuzarea constă în turnarea unei cantități prestabilite de apă clocotită peste materialul vegetal aflat într-un vas (pahar, cană, vase de lut), după care recipientul se acoperă 15-20 de minute cu o farfurioară, perioadă numită timp de infuzare.

După scurgerea timpului de infuzare, lichidul (soluția) se strecoară, se îndulcește (de preferință cu miere) sau nu, și se administrează după indicații (rece, cald, înaintea meselor, după mese, etc.).

Este recomandat ca imediat după strecurare, să se scurgă câteva picături de lămâie peste infuzie, pentru stoparea reacțiilor de oxidare.

Infuzarea se realizează cel mai bine în recipiente de sticlă, de ceramică sau de porțelan (căni, pahare, etc.).

Se recomandă evitarea contactului dintre infuzie și obiectele metalice, folosindu-se strecurători din plastic sau din materiale textile igienice (tifon), lingurițe de plastic, lemn ori ceramice, sau în cel mai rău caz, materiale din metale inoxidabile (inox).

O metodă mai puțin corectă de preparare a infuziei, constă în adăugarea materialului vegetal în vasul în care a fiert apa, după ce focul a fost oprit. În acest caz, extracția principiilor active se realizează cu un randament mai scăzut, iar procesele oxidative sunt mai puternice.

Deși infuzia, prin ceaiul obținut, se realizează cu ușurință, eficiența ei este foarte ridicată, fitoterapia sprijinindu-se, în cele mai multe cazuri, pe ea.

Pentru a se obține efecte maxime de pe urma unei infuzii fitoterapeutice, se recomandă respectarea următoarelor reguli:

- materialul vegetal așezat în vas, înainte de a fi tratat cu apă fierbinte, se umectează cu apă caldă;
- după strecurare, se toarnă câteva picături de zeamă de lămâie în ceai;
- îndulcirea cu miere, când se face, va fi efectuată doar când lichidul are mai puțin de 40 de grade.

Decoctul este un extract preparat prin fierbere, procedeu numit decoctie.

Materia primă vegetală (plante medicinale, legume, cereale, leguminoase), adăugată unui lichid (de obicei apă), se fierbe într-un vas, depășindu-se momentul în care apa a dat în clocot.

Timpul de decoctie începe atunci când apa fierbe (dă în clocot) și continuă încă o anumită perioadă, care se stabilește fie în minute, fie după cantitatea de lichid care se evaporă.

Decoția întotdeauna trebuie realizată la foc mic.

După ce fierberea a fost încheiată, compoziția se strecoară și se administrează după indicații.

În fitoterapie, decoctul se realizează în cazul organelor vegetale (rădăcini, rizomi, scoarță, etc.) din care principiile se extrag mai greu.

Îndulcirea infuziilor sau a decocturilor cu miere, se realizează doar după ce temperatura lichidului extractiv a scăzut suficient de mult.

Mierea devine toxică atunci când este adăugată lichidelor mai calde de 40°C (Gh. Mencinicopschi).

Maceratul la rece este un extract hidric rezultat în urma unui proces numit, macerație.

Macerația constă în extragerea principiilor active din plante, în apă (uneori în vin, oțet sau ulei), la temperatura camerei (17-22°C).

Timpul de macerație în apă este de 4-8 ore. În cazul maceratelor în soluții de altă natură (ulei, vin, oțet), timpul de macerare se lungește, conform rețetei, putând ajunge la câteva săptămâni.

În timpul procesului de macerație, materialul vegetal așezat într-un vas cu un lichid neîncălzit, mai întâi se îmbibă până la saturație, după care principiile active trec în soluție.

Maceratul la cald pe baia de apă

Extragerea principiilor din plante prin această metodă este foarte eficientă în cazul vegetalelor fără principii volatile valoroase, dar cu compuși bio de alt tip, utili sănătății.

Metoda se utilizează și pentru obținerea uleiurilor, alifiilor și unguentelor din plante.

Maceratul la cald pe baia de apă este de asemenea, o metodă sănătoasă de preparare a unor alimente sau chiar a apei de băut. Metoda mai este utilă, dar nu prea sănătoasă, în cazul în care se dorește revenirea la starea lichidă a mierii cristalizate.

Din punct de vedere fitoterapeutic, maceratul la cald realizat pe baia de apă, poate înlocui cu succes infuzia, în cazul plantelor la care nu se mizează pe efectul uleiurilor esențiale (volatile).

Pentru obținerea băii de apă, cunoscută și sub denumirea de *bain marin*, se folosesc două vase metalice, de mărimi diferite. Vasul mai mic trebuie să fie emailat. El se scufundă în recipientul mai mare, care va fi umplut în prealabil, pe jumătate, cu apă. În vasul mic se introduce lichidul cu materia primă din care urmează să se extragă principiile active.

După improvizarea băii, cele două vase se pun la foc domol. Deși apa va da în clocot în recipientul mare, lichidul din vasul de deasupra se va încălzi treptat, și nu va fierbe, astfel încât, principiile active pot trece în soluție încet, fără a fi degradate de temperatura prea înaltă sau de încălzirea bruscă.

Fitoterapia utilizează această metodă în cazul plantelor cu principii active care se distrug prin fierbere, dar care nu se extrag nici la temperaturi obișnuite (principii semitermolabile).

După un anumit timp de la așezarea băii pe foc, perioadă stabilită de rețetă, lichidul se strecoară și se utilizează mai departe, conform prescripțiilor.

Siropurile sunt extracte (sucuri naturale obținute prin stoarcere, infuzii, decocturi, macerate) la care se adaugă mult zahăr.

Adaosul de zahăr este de 640 g la 360 g lichid.

Rolul zahărului din sirop este acela de a corecta gustul și mai ales de a conserva produsul, deoarece la concentrația enunțată mai sus, microorganisme nu pot supraviețui.

Siropurile naturale prezintă valoare alimentară sau terapeutică.

Fitoterapia folosește aceste extracte și pentru proprietatea lor de a corecta gustul unor ceaiuri, în special al celor destinate copiilor.

Dezavantajul acestor produse, constă în prezența în componența lor a zahărului rafinat solubilizat.

Prepararea la cald a siropurilor îndulcite cu miere, este nerecomandată, rezultând chiar produse toxice.

Tinctura este o formulă fitoterapeutică sau homeopată, mai rar farmaceutică, obținută prin extragerea substanțelor active din plante, de obicei proaspete, în soluții hidroalcoolice.

Concentrația alcoolului, a materiei prime ce se macerează, și timpul de desfășurare a procesului se aplică conform rețetei.

Tinctura se obține în recipiente de sticlă prevăzute cu capac etanș, compoziția agitându-se măcar o dată pe zi, pe tot parcursul macerării. După scurgerea perioadei de tincturare, se execută decantarea, soluția hidroalcoolică rezultată, trăgându-se în sticlute colorate mici, cu capac înșurubabil.

Principalul avantaj al tincturii constă în faptul că în soluție se extrag toate principiile din planta proaspătă, substanțe active care pot fi conservate o perioadă lungă de timp.

Prepararea tincturilor homeopate este mai elaborată, desfășurându-se în mai multe etape succesive, în scopul obținerii unor diluții precis dozate.

Alte extracte

Materia primă vegetală mai poate fi extrasă în vin, în oțet sau în ulei gras.

Din unele plantele utilizate de către fitoterapie sau din unele fructe care posedă proprietăți fermentescibile (fructe care prin fermentare formează alcool) se pot obține cidrurile medicinale, numite impropriu vinuri (vinul se obține numai din struguri).

Cele mai cunoscute cidruri sunt cele obținute din: fructe de coacăze negre, măceșe, fructe de cătină, flori de soc.

Utilizarea și proprietățile formelor fitoterapeutice

Cea mai utilizată formă fitoterapeutică de uz intern este **ceaiul**, termen generic care desemnează orice fel de extract hidric.

► Ceaiurile cu proprietăți terapeutice, numite și **ceaiuri curative**, sunt preparate obținute din plante medicinale. Ele se realizează și se administrează după anumite reguli care trebuie respectate. Ceaiurile terapeutice, în funcție de rețetă, se administrează intern sau se aplică extern.

Terapiile cu ceaiuri nu se fac la voia întâmplării, ci după un anumit calendar, care stabilește perioadele de cură și cele de pauză, astfel încât să se evite atât acumularea unor principii cu potențial toxic în organism, cât și pentru a se preîntâmpina fenomenul de rezistență sau obișnuință a corpului la substanțele active din preparat.

Materia primă utilizată pentru prepararea unui ceai, poate fi alcătuită din componentele unei singure plante medicinale sau din combinația mai multor specii vegetale cu proprietăți oficinale. Materia primă compusă din mai multe plante medicinale, poartă denumirea de mixtură. Mixtura nu se realizează hazardat, ci după criterii care stabilesc proporția dintre plantele care intră în amestec. O importanță majoră în ceea ce privește prepararea ceaiurilor curative este aceea legată de cantitatea de materie primă și raportul acesteia la volumul de apă folosit.

S-a observat încă din vechime că, în cazul plantelor medicinale lipsite de toxicitate, administrarea ceaiurilor alcătuite din surplus de materie primă, nu aduce niciun beneficiu în plus organismului față de administrarea unor extracte chibzuit alcătuite. În cazurile ceaiurilor obținute din plante care au un anumit conținut de principii toxice, nerespectarea cantităților prescrise poate avea consecințe negative asupra organismului.

► **Ceaiurile alimentare** sunt extracte plăcute la gust sau aromate, fără proprietăți terapeutice deosebite, sau cu principii medicinale nerestricționate (ce se pot administra în cantități mari și nu au contraindicații). Cele mai multe ceaiuri alimentare se prepară sub formă de infuzie.

Ceaiurile alimentare naturale sunt cel mai sănătoase surse de lichide. Ele pot înlocui cafeaua, sucurile industriale, apa din rețelele publice, etc.. Mulți oameni cu o sănătate de fier, folosesc ca sursă de apă ceaiurile alimentare.

Deși nu se mizează pe efectul curativ al acestor ceaiuri, ele aduc o stare de echilibru organismului, contribuind la hidratarea țesuturilor și la eliminarea toxinelor. De aceea sunt recomandate și în pauzele dintre curele cu ceaiuri medicinale, precum și pe parcursul unor tratamente alopate.

Este recomandat ca ceaiurile alimentare, ca și cele terapeutice, să fie îndulcite cu miere de flori sau de mană, dar numai după ce lichidul a scăzut la mai puțin de 40 de grade (mierea devine toxică când se dizolvă în lichide fierbinți).

O rețetă simplă de obținere a unui ceai alimentar, sub formă de infuzie, este următoarea: frunze de zmeur (1 parte), flori de salcâm (1 parte), măceșe uscate.(1 parte). Din materia primă măcinată, se realizează o mixtură omogenă

Baile cu plante medicinale (fitobalneologia) constituie o altă metodă naturală de ameliorare a funcțiilor organismului (mai multe despre băile cu plante medicinale).

Se pot face: - băi de aburi,
- băi locale (băi de șezut, băi ale picioarelor),
- băi generale.

Principiile active din apa de baie pot proveni din două surse fitoterapeutice; fie dintr-o infuzie concentrată care se adaugă apei, fie din plante adăugate direct apei de baie.

Curele de primavara

Consumul de verdețuri proaspete și naturale - ca atare sau sub formă de suc, provenite de la plantele care dezvoltă frunze comestibile primăvara - specii spontane sau cultivate, aduce servicii deosebite corpului uman, constituind un eficient mijloc de cură (mai multe despre curele de primăvară).

Primăvara, deosebit de benefice, se dovedesc unele plante verzi din flora spontană, ca: stupitul cucului, usturoița, leurda, urzica, păpădia, cicoarea, năsturașul, sălățița, etc.. Ele se consumă ca atare, în salate sau sub formă de suc.

Unele verdețuri cultivate (andivele, salata verde, spanacul), prezintă de asemeni efecte benefice în curele de primăvară. Orzul verde, orzul germinat și ovăzul încolțit, sunt forme de cereale recunoscute pentru proprietățile lor favorabile în curele de primăvară.

Plantele medicinale precum și alte vegetale, acționează favorabil într-o serie de afecțiuni (mai multe despre dereglaje, tulburări și afecțiuni care răspund la tratamentul cu plante).

Efectele plantelor se instalează în timp și necesită o administrare prelungită - de la 2-3 săptămâni la câteva luni, în funcție de gravitatea și vechimea bolii, reactivitatea organismului și perseverența bolnavului în a urma tratamentul. În cazul bolilor foarte grave, tratamentul poate dura și 2-3 ani, urmând o schemă terapeutică indicată de medic.

Contraindicații:

Nu vom apela la fitoterapie în situațiile urgențelor medicale (cu foarte mici excepții) sau chirurgicale și nici în cazul bolilor infecțioase grave (ex. septicemii, meningite etc.).

Măsuri orientative:

1 linguriță=5 ml lichid sau 1-3 g plantă uscată (cca. 1 g flori și frunze subțiri, 2 g frunze și ramuri, 3 g scoarțe și rizomi)

1 lingură=15 ml lichid sau 5-10 g plantă uscată

1 vârf de cuțit=0,5-1 g plantă uscată

1 cană =200-250 ml lichid.

20 picături apă distilată=1 g

50-60 picături tinctură (în funcție de concentrația de alcool)=1 g

Toate informațiile, sugestiile și recomandările nu înlocuiesc consultul medical de la cabinet și se utilizează pe răspunderea utilizatorului. Toate informațiile sunt orientative și au scop educativ și informal. Primul și unicul sfat competent este de a vă prezenta la cabinetul medical pentru consult și

Plante medicinale pentru bolile ficatului

Ficatul este un organ - glandă anexă a tubului digestiv - cu rol important în digestie și în neutralizarea toxinelor rezultate din procesele metabolice. Îmbolnăvirea lui duce la dereglări ale metabolismului. Însă, dintre toate organele, ficatul are o putere de regenerare extraordinar de mare. Afețiunile cele mai cunoscute ale ficatului și care afectează foarte mulți oameni sunt hepatitele.

Hepatitele pot fi afecțiuni acute: hepatita virală A, sau cu evoluție cronică: hepatita de tip B, C, D. Hepatitele cauzate de virusul hepatitei B, C sau D sunt considerate a avea cale de transmitere exclusiv parenterală, spre deosebire de hepatita virală de tip A, care are cale de transmitere digestivă. Însă în toate afecțiunile hepatice, regimul alimentar, repausul fizic și psihic sunt factori importanți în tratamentul și evoluția bolii.

Fitoterapia este indicată în formele acute și în cele cu tendință de cronicizare, astfel încât din totalul de lichide consumate într-o zi, cel puțin 50% să fie infuzii sau decocturi de plante medicinale.

Plantele cu acțiune specifică asupra ficatului au predominant gust amar, gust care induce stare de detașare, aduce limpezime în gânduri, favorizează înțelegerea realității. Gustul amar este cel mai mare dintre gusturi, are puterea de a estompa pornirile aprinse, ne ajută să gândim la rece, acționează asupra focului - inflamației. Echivalentul emoțional al inflamației este mânia.

Plante medicinale ce pot fi utilizate:

alunul,	galbenelele,	pufulita cu flori mici,
anghinarea,	gentiana,	roinita,
armurariul,	ienuparul,	rostopasca,
catina alba,	jalesul,	schinelul,
cicoarea,	levantica,	sulfina,
cimbrisorul,	lichenul de piatra,	sunatoarea,
crusinul,	macesul,	trei frati patati,
dracila,	marul lupului,	trifoistea de balta,
echinacea,	menta,	tintaura,
frasinul,	mesteacanul,	vinarita,
		volbura.

Avand o actiune antivirala, propolisul este foarte activ impotriva virusului hepatitei.

ALUN

(lat. *Corylus avellana* L.)

Indicatii: in perioada de crestere, adolescenti care depun eforturi intelectuale, in convalescente, la sportivi, in neurastenie, stress, etc , sunt benefice in diabet deoarece au un indice glicemic scazut, avand un continut redus de hidrati de carbon este admis diabeticilor, parazitoze intestinale (tenia), tulburari de menopauza, de ciclu menstrual, impotenta, sterilitate, sunt indicate persoanelor care fac radioterapie, chimioterapie, citostatice, preoperator sau postoperator, reducand efectul negativ al noxelor, afectiuni circulatorii, afectiuni cardiace, anemie, astm bronic, boli pulmonare, depresie, neurastenie, tonifierea sistemului nervos, **hepatite, insuficienta hepatica**, dermatoze, eczeme zemuinde, ulceralele pielii, varice.

Contraindicatii: alergii la alune care pot duce la socuri anafilactice fatale ; sunt contraindicate bebelusilor pana la varsta de un an (se pot ineca sau pot determina alergii).

Cura cu alune consta in consumul sistematic de alune dimineata la micul dejun, la pranz si seara 20-50gr/zi se consuma alune pisate cu smantana, (nu se bea apa, cafea sau ceai inaintea consumului alunelor; nu se consuma lapte acru sau iaurt, alcoolul , zaharul pot reduce absorbtia multor minerale si principii active din alune ; alunele sarate sunt mai putin indicate, deoarece modifica compozitia naturala a fructului influentand proprietatile acestuia pe de o parte iar pe de alta sunt boli precum HTA, afectiuni cardio-vasculare, afectiuni renale care contraindica sarea in alimentatie).

Miezul de alune este nutritiv, energetic, foarte usor digerabil cu efect antianemic, remineralizant, vermifug, antiaterosclerotic, prin continutul in vitamine complexului B, PP, acid folic, precum si saruri minerale de cupru, mangan se stimuleaza sistemul nervos, mentinerea tonusului muscular, buna functionare a ficatului, mentinerea in limite normale a hormonilor sexuali, regleaza tulburarile de menopauza, tulburari de ciclu menstrual, impotenta, Faina din miez de alune este un aliment foarte hranitor pentru copii.

Laptele de alune obtinut din miezul de alune aflat in faza de intarire, inainte de coacere, este energizant, nutritiv.

Uleiul extras din miezul de alune obtinut prin presare la rece este foarte gustos si hranitor, dar rancezeste repede ; turtele ramase dupa extragerea uleiului se fosesc la fabricarea halvanei de calitate superioara si a ciocolatei ; uleiul de alune cate o lingura, consumat dimineata timp de 15 zile este unul din cele mai bune remedii contra teniei.

Decoctul , infuzia din frunze de alun, scoarta de alun au efect hemostatic, vasoconstrictor, tonifiant venos; se folosesc sub forma de bai in varice, ulcere varicoase, edeme gambiere ,boli dermatologice.

Infuzia din muguri de alun (1-2 lingurite la 100 ml apa clocotita) sau tinctura din muguri de alun, un preparat care contine un hormon de crestere foarte util in o serie de afectiuni: este **eficienta in hepatita, insuficienta hepatica, ajuta la tonifierea ficatului**, astm bronic, reface elasticitatea tesutului pulmonar, emfizem pulmonar, silicoza, ateroscleroza (se consuma doua cani/zi); in asociere cu tinctura de castan se administreaza in caz de accidente vasculare, paralizii, status postinfarct.



Extract din muguri de alun - Antiscleros cu actiune polivalenta pe tesutul pulmonar si hepatic, permitând restaurarea elasticitatii acestora.

Indicatii terapeutice: **ciroza hepatica** cu ficat diminuat în volum, **hepatita virală, hepatita cronică, hepatopatie alcoolică**, patologii respiratorii datorate insuficienței pulmonare, emfizem, astm, bronșite cronice.

Frunzele de alun au efect hemostatic, vasoconstrictor, tonifiant venos, depurative pentru sange, se recolteaza în iunie-iulie ; baile de frunze se folosesc pentru tratarea ulcerelor varicoase, edemelor, afecțiuni circulatorii: flebite (împreună cu ceaiul de castan) ; se pot folosi sub forma de comprese în ulcere varicoase, rani sau afecțiuni dermice de natura infectioasă.

Infuzia din frunze de alun – se prepara astfel: peste o lingura de frunze se toarna un pahar de apa clocotita, se lasa o ora dupa care se strecoara si se administreaza 1/3 de pahar de 3 ori pe zi cu o jumătate de ora înainte de fiecare masa.

ANGHINARE

(*Cynara scolymus*)

Actiuni: **antiinfectios hepatic bun** (stimuleaza imunitatea nespecifica la nivelul ficatului), coleretic¹ si colagog² foarte puternic, decongestiv renal mediu, depurativ puternic, diuretic de intensitate medie, drenor hepatic bun, **favorizeaza regenerarea celulelor hepatice**, normalizeaza valorile colesterolului, **stimuleaza ficatul sa-si indeplineasca functia antitoxica**, stimuleaza peristaltismul gastric si intestinal, tonic amar puternic, tonic digestiv bun.

Indicatii:

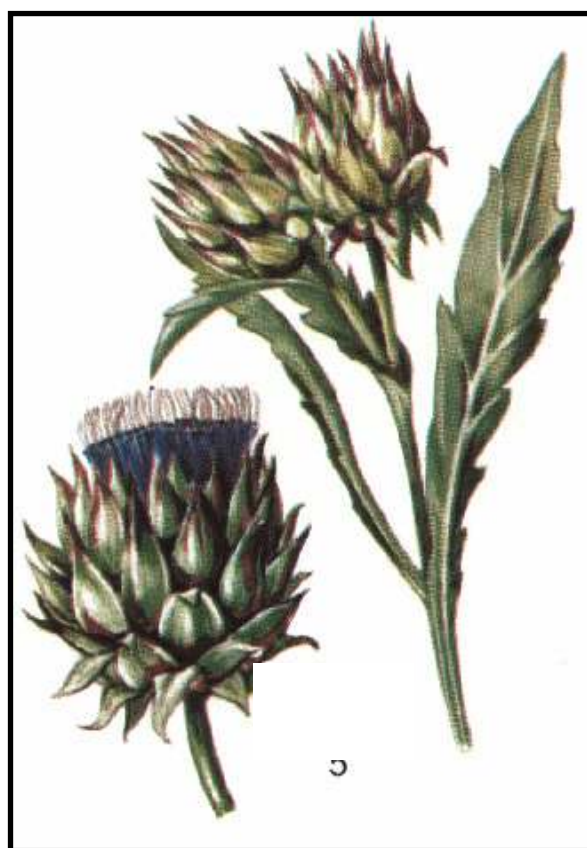
- **hepatită virală A, B și C**, diskinezie biliară, **sechele post-hepatice, ciroză hepatică**, leziuni ale ficatului (experimentele clinice au pus în evidență faptul că anghinarea determină refacerea structurii normale a ficatului și regenerarea celulelor hepatice) - se administrează sub formă de pulbere, în cure de minim 3 luni.

- constipație atonă, atonie digestivă;
- digestie lentă, anorexie;
- eczeme, boli de piele de etiologie diversă (psoriazis, acnee, dermatită de contact);
- diabet (scade glicemia), valori crescute ale colesterolului;
- infecții renale, insuficiență renală;
- ischemie cardiacă sau hipertensiune asociată cu valori mărite ale colesterolului.

Preparare și administrare:

Pulberea - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 7 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

Infuzia combinată - o linguriță de părți aeriene uscate și mărunțite se pun în jumătate de cană (125 ml.) de apă de izvor sau plată și se lasă la macerat aproximativ 8 ore, după care se



¹ Care stimuleaza producerea bilei de catre ficat.

² Favorizează evacuarea bilei în duoden.

filtrează, maceratul se păstrează, iar planta rămasă se opărește cu încă jumătate de cană de apă, după care se lasă infuzat jumătate de oră, se filtrează și se lasă la răcit în final se amestecă cele două extracte. Se consumă 2-3 căni pe zi, pe stomacul gol.

Planta este extrem de amară și destul de greu de suportat atunci când este administrată pe durate lungi de timp sub formă de pulbere sau de infuzie combinată. Din acest motiv în curele de lungă durată este mult mai utilă folosirea tincturii diluate în apă.

Rețetă care a dat rezultate excepționale în cazul afecțiunilor hepatice (cazuri de hepatită C, ca adjuvant în ciroza hepatică, sechele după hepatite):

Anghinare - 3 linguri

Rostopască -1 lingură

Sunătoare -1 lingură

Frunze de păpădie - 2 linguri

Frunze de frasin -1 lingură

Rădăcină de măcriș -1 lingură

După ce le amestecăm pe toate bine în vas, le punem în pungă de hârtie și le păstrăm la răcoare. Vom face apoi din acest amestec câte un litru de macerat la rece, care se va bea pe parcursul unei zile.

La un litru de apă punem 2 linguri de amestec și lăsăm la macerat peste noapte, iar dimineața filtrăm preparatul și bem câte o cană cu 30 de minute înainte de fiecare masă.

ARMURARIU

(*Silybum marianum*)

Acest scaiet este printre cele mai utilizate plante medicinale din lume. Pentru ca în semințele sale se ascund substanțe cu o extraordinară **acțiune benefică asupra ficatului**.

Mai mult, armurariul este un antitoxic redutabil, ajutând organismul să reziste celor mai puternice otrăvuri, de la ciupercile toxice, până la gazele industriale sau metalele grele.

Gasim în prezent semințele de armurariu în Plafaruri, sub forma de ceai sau preparate sub forma de tinctură. Înainte de a cumpara ceaiul de armurariu, uitați-vă cu atenție la termenul sau de valabilitate, întrucât este o plantă cu principii active foarte sensibile și care se degradează puternic în timp. Din acest motiv și prepararea sa este foarte delicată.

Ceaiul de armurariu Este, conform părerii cercetătorilor americani, varianta cea mai puțin inspirată de a folosi armurariul, întrucât flavonoidele din compoziția sa se degradează puternic în contact cu apa clocotită. Din acest motiv, formele de administrare preferabile sunt cele pe care le vom prezenta în continuare:

Pulberea - se obține prin macinarea cu rasnita electrică de cafea după care se face o cernere prin sită pentru făina albă. Ideal ar fi, spun biochimistii, să se macine pulberea cu 5-10 minute înainte de administrare, așa încât oxidarea principiilor active să fie cât mai redusă. Dacă procedeul vi se pare dificil atunci pastrați pulberea de armurariu într-un borcan ermetic închis, la rece și la întuneric, nu mai mult de 4-5 zile. Se ia 1 linguriță rasă de pulbere de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limba vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă.



Extractul hidroalcoolic (tinctura) - este, probabil, forma de administrare ideala, pentru ca acest preparat se poate pastra mult timp (2 ani), fara a-si pierde calitatile terapeutice.

Iata cum se prepara tinctura: se pun intr-un borcan douazeci de linguri de pulbere de seminte de armurariu, care se acopera cu alcool alimentar de 50 de grade, amestecand inconinuu. Cand intreaga masa de pulbere a fost acoperita, ramanand deasupra un strat de alcool de doua degete, se inchide borcanul ermetic si se lasa continutul la macerat vreme de 14 zile, dupa care se strecoara.

Extractul obtinut se pune in sticlute mici, inchise la culoare, si se pastreaza vreme de maximum 2 ani. Se administreaza de regula o lingurita, de 4 ori pe zi.

Infuzia combinata - combina extractia la rece cu cea la cald, ajutand astfel la conservarea principiilor active.

Se prepara astfel: 1-2 lingurite de pulbere de seminte de armurariu se lasa la inmuiat intr-o jumatate de cana de apa de seara pana dimineata, cand se filtreaza; maceratul se pune deoparte, iar pulberea ramasa se opareste cu o jumatate de cana de apa fierbinte 20 minute, dupa care se lasa la racit; se combina cele doua extracte; se bea acest preparat cu un sfert de ora inainte de masa. Doza: 3 cani pe zi.

Cataplasma - 2-3 linguri de pulbere fin macinata din seminte de armurariu se amesteca cu apa calduta pentru a forma o pasta ce va fi aplicata extern pe locurile afectate. Se leaga deasupra un tifon curat, cataplasma fiind mentinuta astfel timp de minimum 2-3 ore.

Indicatii:

- **Hepatita virala A, B si C** - flavonoidele din compozitia semintelor de armurariu favorizeaza regenerarea celulelor hepatice, maresc capacitatea organismului si in special a ficatului de a se apara de infectii.

Intr-o prima faza, armurariul se ia sub forma de infuzie combinata (intrucat se recomanda un aport consistent de lichide): 1 litru si jumatate pe zi, vreme de 3 saptamani. Apoi se face o pauza de 15 zile, dupa care armurariul se administreaza sub forma de pulbere, din care se ia o lingurita de 4 ori pe zi.

- **Icter, insuficienta hepatica** - silibinina continuta de armurariu impiedica procesul de acumulare a toxinelor in ficat, favorizeaza activitatea celulelor hepatice, stimuleaza eliminarea compusilor toxici din celulele hepatice. Se administreaza zilnic jumatate de litru de infuzie combinata de armurariu, in cure de doua saptamani, cu o saptamana de pauza.

- **Ciroza hepatica** - aceasta planta, se spune in raportul comisiei, este un foarte bun stimulent al activitatii ficatului, impiedica fibrozarea acestuia si ajuta la regenerarea sa. Se ia sub forma de pulbere cate o lingurita rasa de patru ori pe zi, in cure de 21 de zile, cu 15 zile de pauza.

- Diskinezie biliara, litiaza biliara;
- Otravire cu ciuperci toxice;
- Intoxicatie cu metanol, cu tetracolorura de carbon, cu metale grele (plumb, mercur), cu medicamente care ataca ficatul;
- Alcoolism;
- Psoriazis;
- Adjuvant in cancerul de piele.

Studiile efectuate pana in prezent nu au pus deocamdata in evidenta efecte secundare nocive la administrarea armurariului pe cale interna sau externa. Singura observatie in aceste sens este ca dozele mari pot provoca (rareori) scaune diareice, caz in care se vor diminua sau, in cazurile grave, se va intrerupe administrarea.

CATINA ALBA

(*Hippophaë rhamnoides* L.)

Actiuni: antiinfecțios mediu (acțiune indirectă prin stimularea capacității naturale de apărare, a organismului), antidepresiv mediu, vitaminizant puternic, remineralizant puternic (conține Fe, Ca, K, Mg, Se), antialcoolic bun (înlătură efectele nefaste ale intoxicației alcoolice), antitumoral mediu-slab, calmant nervos de intensitate medie-slabă, **drenor hepatic bun**, hipoglicemiant slab, febrifug mediu, **regenerant hepatic bun**, puternic reglator al apetitului, susținător de efort, tonic general puternic, tonic al gonadelor de intensitate medie.

Indicații:

- răceli repetate, sensibilitate la infecții, tulburări imunitare, febră

- sterilitate masculină și sterilitate feminină, pubertate precoce, tulburări glandulare;

- colită de putrefacție, tulburări de asimilație, **hepatită virală A, B, C, ciroză hepatică** - pulbere. Se va administra în cură de minim 3 luni.

- carență de Calciu, Magneziu, Potasiu; convalescență; tulburări de creștere la copii, avitaminoză A, E, PP;

- obezitate, diabet (adjuvant), alergii, sensibilitate la frig și la extreme termice în general;

- anemie; leucemie (adjuvant), boala cancerosă (adjuvant);

- depresie, (adjuvant);

- tulburări nervoase la copii;

- răni și leziuni, ulcerații ale pielii;

- revenirea după post sau perioade de alimentație deficitară, carentată, revenirea din cure alimentare terapeutice drastice.

Preparare și administrare:

Pulberea - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

Fructele proaspete - se consumă în cantitate de 1-2 linguri de 3 ori pe zi. Pentru cei care suportă mai greu gustul foarte acru, se poate administra imediat după mestecarea atentă și înghițirea fructelor, puțină miere de albine. Se va evita însă consumul de apă timp de minim 30 de minute după consumarea fructelor. În cazul copiilor doza de fructe proaspete este de 1-2 lingurițe de 3 ori pe zi, pe stomacul gol.

Maceratul la rece - 1 lingură de pulbere de cătină se pune la înmuiat într-o cană de apă de izvor sau apă plată, se lasă vreme de 8 ore la temperatura camerei. Se consumă, eventual cu miere, pe stomacul gol, fără a filtra preparatul, deoarece în acest fel s-ar pierde vitamina E.



CICOAREA

(*Cichorium intybus*)

Această plantă, cicoarea, denumită popular și doruleț, încingătoare, ochiul fetei, paza drumului, sporiș, este cunoscută de foarte multă vreme pentru proprietățile ei curative. Încă vechii egipteni o cunoșteau și o foloseau ca **leac în tratarea bolilor de ficat**, vezică și rinichi.

Este o plantă foarte răspândită, floricelele sale albastre luminează la marginea drumurilor.

Rădăcina de cicoare a fost folosită în vremuri de restriște pentru prepararea „cafelei de cicoare” un popular înlocuitor de cafea.

Planta conține acid cichoric, înrudit cu cinarină din frunzele de anghinare, ceea ce o face atât de folositoare în tratamentul afecțiunilor hepatice.

Se utilizează atât planta (tulpină și flori) în timpul înfloririi cât și rădăcina.

S-a observat că ceaiul preparat din rădăcina de cicoare este mai bun, mai activ decât cel preparat din tulpină și flori.

Planta crește practic ca o buruiană în locurile cele mai diferite. Poate atinge o înălțime de 50-100 cm. Are frunze mici, flori albastre ca ochii unei fete frumoase, flori ce se deschid doar când vremea este însorită și se trec apoi repede. Florile se deschid la răsăritul soarelui și se închid la amiază.

Încă din secolul al XVIII-lea, Frederic cel Mare a forțat cultivarea cicoarei pentru proprietățile ei curative și pentru rădăcinile din care se prepara înlocuitorul de cafea.

Planta are un efect deosebit pentru stimularea poftei de mâncare (cazurile de inapetență), în **tratamentul afecțiunilor hepatice** și eliminarea defectuoasă a bilei.

Cine suferă de tulburări ale metabolismului (schimbul defectuos de substanțe) se vindecă dacă consumă ceai din tulpină sau rădăcină de cicoare.

Cicoarea are proprietăți diuretice (sporește eliminarea apei din corp), efecte de curățirea sângelui. În combinație cu rădăcina de brustur, rădăcina de cicoare, preparată ca ceai, combate acneea, furunculoză și vindecă bolile de piele.

Are și un efect laxativ ușor intrând împreună cu coaja de crușin în preparatele vegetale cu efect laxativ (purgativ).

Frunzele proaspete de cicoare împreună cu cele de păpădie se folosesc ca salată având un efect deosebit de bun în tratamentul bolilor de ficat.

Planta se recoltează în două etape: în lunile iulie-august florile și tulpina, iar în septembrie rădăcina.

Indicații:

- infuzie din frunze pentru stimularea sistemului nervos;
- decoct din rădăcina pentru stimularea digestiei;
- infuzie pentru a înlocui cafeaua.

Se mai poate folosi în următoarele afecțiuni - acnee, anemie, anorexie, aritmii cardiace cu iritabilitate sau dureri. Artrism, astenie, atonie gastrică și digestivă, calculi biliari și renali, colici hepatice, congestie hepatică și splenică, constipație, depresie, dermatoze, dischinezie biliară hipotona, diabet (calmează setea), dureri de cap, furunculoze, guta, hepatite cronice și acute, hidropizie, icter, infecții urinare, insuficiență biliară, litiaza, oboseala cronică, paludism, parazitoze intestinale, rani, reumatism cronic degenerativ, tăieturi (planta proaspătă)



Preparare și administrare:

Infuzie - o linguriță cu vârf uită de flori și tulpini și rădăcină de cicoare mărunțită, se opărește cu o cană (250 ml) de apă clocotită. Se lasă să stea o jumătate de minut, apoi se strecoară. Se bea cu înghițituri mici înainte de mesele principale. Doza zilnică recomandată este de două cani.

Decoct - doua lingurite de radacina maruntita, la 200 ml de apa rece; se fierbe 5 minute; se bea caldut in 3 reprize, inaintea meselor principale.

O cura de 2 saptamini cu ceai de cicoare ajuta uimitor la cresterea secretiei de bila, a celulelor hepatice diminuate, mai ales in cazul consumatorilor de alcool.

Cicoarea poate fi utilizata si extern pentru dezinfectarea ranilor, in furunculoze si in cosmetica pentru tratarea tenurilor acneice.

Precautii la administrarea cicoarei:

Persoanele cu pietre la rinichi nu vor consuma in cantitati mari cicoare pentru ca radacina are un continut ridicat de oxalati.

CIMBRISOR

(*Thymus serpyllum*)

Cimbrisor numit si buruiana-de-balsam, cimbrusor, cimbru-de-camp, cimbru-salbatic, iarba-cucului, lamaita, sarpun, tamaita, timian, cimbru creste pe pasuni insozite, pe povarnisuri si pe liziere inguste si prefera musuroiul mic de furnici de pe campii.

Are nevoie de multa caldura si mult soare; de aceea ii plac suprafetele pietroase si pasunile alpine unde caldura pamantului radiaza in mod special.

Cimbrul a venit la noi in secolul al XI-lea din tarile mediteraneene, iar speciile cultivate si cele salbatice se gasesc in gradinile noastre mai cu seama cu cimbru-de-gradina (*Thymus vulgaris*), numit si cimbru, cimbrisor, cimbru-mirositor, iarba-cucului, lamaita.

Aceasta, spre deosebire de cimbrul-de-camp, ajunge pana la o inaltime de 50 de centimetri. Ambele au acelasi efect curativ.

Indicatii:

Uz intern - rinite cronice, lepră, enterocolite, dispepsii, viermi intestinali, **boli hepatice**, bronșită, astm bronșic, laringite, traheite, tuse convulsivă, anemie, tonic digestiv, tonic nervos (paralizie, apoplexie, scleroză în plăci, trofie musculară), reconfortant general, epilepsie, alcoolism, afecțiuni renale, afecțiuni cardiace, gripă, guturai, stimularea secreției de lapte, vomă, abcese.

Uz extern - răni și ulcerații tegumentare, rinite cronice, reumatism, crampe abdominale, stomacale și menstruale, spasme ale organelor pelviene (genitale).

Preparare și administrare:

Infuzie - una sau două lingurițe de plantă tăiată mărunt la 250 ml apă clocotită. Acest ceai se consumă în decursul unei zile, de trei ori, câte o ceașcă înaintea meselor principale, dar se poate consuma și mai concentrat folosindu-se 2-3 linguri de plantă la 250 ml apă clocotită. Din acest ceai se vor bea 3-4 linguri pe zi, tot înaintea meselor principale.

Sirop - florile și tulpinile acestei plante, așezate într-un vas de sticlă peste care se toarnă (în straturi) zahăr, se lasă să stea la un loc însorit timp de 20 de zile. Se filtrează după acest timp siropul



realizat punându-se la foc mic fără a-l lăsa să fiarbă. Acest sirop este un excelent medicament pentru cazurile de răceli și răgușeli.

Tinctură - se recoltează inflorescențele atât cât să poată încape într-o sticlă de un l, în care se introduce floarea fără a se îndesa și peste care se toarnă alcool pur. Aceasta sticlă se așează lângă o sursă de căldură sau la soare și se lasă să se macereze planta timp de 2 săptămâni. Este extrem de eficient pentru masajele la copiii firavi, slab dezvoltati în scopul unei fortificări a membrilor.

Uz extern - în cazul durerilor abdominale, dureri de menstră, crampelor abdominale, se recomandă băi: 200-250 g plantă la o baie completă.

Planta se pune în apă și se ține aproximativ 3 ore, după care se face baie obișnuită în care se stă 15-20 de minute. Din planta culeasă și uscată timp de 24 ore, se umple o pernă confecționată dintr-o bucată de pânză, care este extrem de relaxantă dacă se aplică pe fața crispată de insomnii sau dureri.

CRUSINUL

(*Rhamnus frangula*)

Acțiuni

Intern: laxativ bun (în doze mici-medii: 1-3 grame pe zi), purgativ foarte puternic (în doze mari: peste 4 grame pe zi), colagog bun (stimulează secreția bilei), coleretic bun (stimulează contracția vezicii biliare și evacuarea bilei în intestin), crește considerabil peristaltismul intestinal.

Indicații

Intern:

- constipație acută și constipație cronică
- giardia, viermi
- fiere leneșă
- boli de piele asociate cu constipația (acnee, eczemă alergică, infecții trenante, psoriazis)
- aspect încărcat al pielii, în special al tenului
- hemoroizi, varice
- reumatism
- îngrășare, obezitate
- dureri de cap, migrenă însoțită de constipație
- adjuvant în boala cancerosă (atunci când este însoțită de constipație), în alergii și în boli autoimune, **în hepatită (inclusiv formele virale) și în sechele post-hepatice** - pulbere, în asociere cu alte plante, specifice tratării acestor afecțiuni.

Mod de preparare și administrare

Pulberea (obținută prin măcinarea fină cu râșnița electrică de cafea) - se ia 1/2-1 linguriță rasă (se ține sub limbă vreme de 10-15 minute) apoi se înghite cu puțină apă. De obicei crușinul se combină în proporții egale cu pulberea de fenicul (*Foeniculum vulgare*) contra balonării și cu cea de nalbă (*Malva glabra*) pentru a nu irita colonul.

Tratamentul se face de 1-2 ori pe zi, pe stomacul gol.



DRACILA

(*Berberis vulgaris*)

Arbust spinos din familia Berberidaceae, cu flori galbene si cu fructe sub forma de boabe de culoare rosie, fiind adesea utilizat ca gard viu.

Din dracila se utilizeaza coasa radacinii sau tulpinei.

Recoltarea se face in mod deosebit asupra coajei, in perioada septembrie-octombrie.

Compozitia chimica a coajei de dracila consta in: alcaloizi, berberina (in mare cantitate), berbamina si oxiacanthin vinetin etc.

Medicina populara intrebuinteaza dracila ca o purificatoare a sangelui, contra febrei, ca apa de gura, pentru potolirea durerilor dentare etc.

Practica zilelor noastre arata ca, asociata cu Chaparal de California, trifoi rosu de balta, a dat bune rezultate in cancerul incipient al ficatului.

Decoctul de dracila – se obtine dintr-o lingurita de scoarta ce se pune intr-o cana cu apa si se fierbe 10-15 minute. Se administreaza de 3 ori pe zi.

Tinctura de dracila – se obtine din 100 grame de planta la 1 litru de alcool de 40 de grade. Se administreaza 10-15 lingurite amestecate cu apa de 3 ori pe zi.

Indicatii terapeutice:

Dracila este unul dintre cele mai bune remedii pentru **corectarea functiei ficatului** si stimularea secretiei biliare - se ia cate un varf de cutit cu pulbere de scoarta cu 30 minute inainte de masa.

Planta este indicata in inflamatiile vezicii biliare sau in calculi biliari; de asemenea pentru **icterul cauzat de congestia ficatului**.

Ca tonic amar, cu efecte laxative usoare, dracila este indicat in cazul persoanelor slabite, pentru a le curata si inzdрави sistemul.

O actiune interesanta a plantei este capacitatea de a reduce dimensiunile splinei marite. Actiunea impotriva malariei si este eficienta si in tratarea infectiilor cu protozoare.

Contraindicatii: A nu se consuma in timpul sarcinii.



ECHINACEA

(*Echinacea purpurea*, *E. angustifolia*, *E. pallida*)

Originara din Statele Unite ale Americii si Canada, gratie colonistilor europeni, a traversat oceanul fiind cultivata si pe taramul european, si inca din 1916 echinacea a devenit larg folosita si inscrisa ca ingredient farmaceutic si in Europa.

Fiind folosita ca planta medicinala inca de la inceputuri, a constituit dintotdeauna o planta de baza a medicinei americane fiind utilizata in caz de boli infectioase, muscatari de sarpe sau insecte, afectiuni reumatismale. In scop terapeutic se folosesc radacinile de la plantele care au cel putin 3 ani, dar si partile aeriene (florile, frunzele, tulpinile) de la plante de 2- 3 ani, in plina inflorire, in timpul verii.

Celebritatea și-a câștigat-o prin efectele sale imunostimulatoare extrem de puternice, fapt care o recomandă în tratarea unei game impresionante de afecțiuni și tulburări.

Deși tinctura este forma de administrare cel mai frecvent utilizată, planta luată sub formă de pulbere are adesea efecte mai puternice.

Acțiuni:

Intern: imunostimulent puternic (polizaharidele cu greutate moleculară mare pe care le conține intensifică fagocitoza), antibiotic bun (mai ales speciile *E. angustifolia* și *E. pallida*), bacteriostatic prin inhibarea hialuronidazei (toate speciele de echinacee), antiviral bun, diaforetic bun, depurativ mediu, analgezic ușor, antitoxic bun.

Extern: antiseptic puternic, stimulent bun al imunității locale, cicatrizant bun.

Indicații:

Intern:

- guturai, faringită, laringită, traheită, amigdalită, bronșită, pneumonie (adjuvant)
- gripă, infecții respiratorii în fază acută
- tumori benigne (adjuvant)
- mastoză
- profilaxia bolii canceroase, adjuvant în tratamentul bolii canceroase
- leucemie
- inflamații ganglionare, infecții cu stafilococ auriu
- reumatism infecțios, eczeme infecțioase recidivante
- herpes (adjuvant), **hepatită virală A, B, C, D** (adjuvant) - se combină în proporții egale cu pulbere de anghinare (*Cynara scolymus*). Se ia o linguriță din acest amestec de 4 ori pe zi.

Extern:

- răni cu risc mare de infectare
- plăgi supurânde, plăgi purulente
- eczeme infecțioase și alergice
- gangrena

Mod de preparare și administrare:

Pulberea - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, 1/2 linguriță de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

Contraindicații: facand parte din aceeași familie de plante care includ margaretele, crizantemele, marijuana poate provoca reacții alergice la cei care sunt sensibili la una din substanțele continute în planta; în asemenea cazuri se administrează cu prudență. Nu este recomandată în timpul sarcinii, alăptării sau la copii mai mici de 2 ani (la care pot să apară reacții tip urticarie sau efecte nedorite asupra sistemului lor imunitar imatur).

Deoarece acționează prin accelerarea funcțiilor sistemului imunitar, acțiunea echinaceei poate fi redusă sau anulată prin administrarea concomitentă de imunosupresoare, citostatice, cortizonice de sinteză (de tipul antiinflamatorilor care acționează prin reprimarea sistemului imunitar, ex: indometacin, ibuprofen), unele medicamente administrate împotriva alergiilor, împotriva cancerului, pentru scăderea colesterolului sau anticonceptionale.



Nu se administreaza in faza activa a unor boli precum: lupus, artrita reumatoida, leucemie, SIDA, tuberculoza, scleroza multipla (tocmai pentru ca in aceasta faza de regula se administreaza imunosupresoare care interactioneaza cu echinaceea si efectele ei). Recomandarile European Medicines Agency (EMA), este sa nu fie folosita mai mult de 10 zile.

FRASIN

(*Fraxinus excelsior*)

Factorul curativ: frunzele, florile, semintele, mugurii.

Afectiuni pentru care se recomanda: Intern - colecistite, angiocolite, ulcer gastric si duodenal, dismenoree, metroragii, enterocolite; extern - plagi greu vindecabile; hemoroizi; arsuri; eczeme; acnee; leucoree.

Calitati curative si actiune farmaceutica:

Tanin, glicozizi flavonici si cumarinici, acizi organici, vitamina C.

Diuretic cu eliminare de acid uric; depurativ; laxativ usor; coleretic - colagog; cicatrizant si antiinflamator hemoroidal.

Mugurii de frasin trateaza **bolile de ficat** si rinichi, iar semintele de frasin au proprietati afrodisiace. Ele se folosesc inclusiv in caz de sterilitate masculina.

Recomandari:

- gemoderivat din muguri impotriva diferitelor afectiuni.

Mugurii de frasin se folosesc pentru tratarea bolilor care afecteaza caile biliare, caile urinare, ochii si aparatul osteo-articular. Au un efect benefic si in metabolismul lipidelor din organism.

Mugurii mai sunt un bun remediu impotriva gutei, a febrei, a colesterolului mare.

Semintele au dat rezultate in tratamentul tulburarilor de libido masculin, impotentei, asteniei sexuale, insuficientei testiculare, sterilitatii masculine.

Bolile in care se recomanda extractul din muguri de frasin sunt guta acuta si cronica, artrita gutoasa, hipercolesterolemie, dischinezie biliara si colecistita, **congestie hepatica** si biliara, celulita, insuficienta renala usoara cu oligurie.

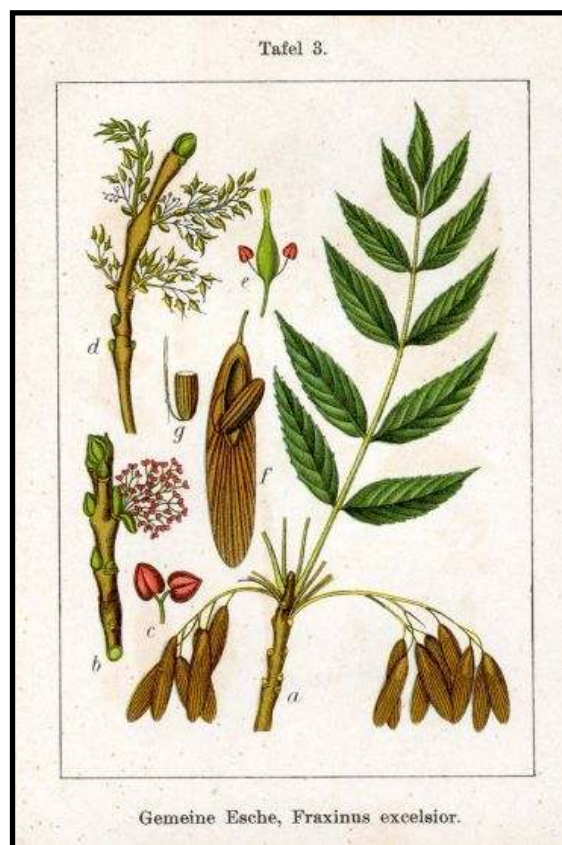
De asemenea, are efecte pozitive in obezitate cu retentie de apa, fibromatoza uterina, nevroza anxioasa, retinopatii.

Gemoderivatul din muguri de frasin se administreaza inainte de mesele principale, dizolvat in putina apa: 50 de picaturi, de 1-2 ori pe zi.

Pe durata tratamentului trebuie urmarit nivelul uremiei si al colesterolemiei.

PREPARARE GEMODERIVAT

Mugurii de frasin sunt lasati la macerat pentru a se produce gemoderivatul.



GALBENELE

(*Calendula officinalis*)

Originara din zona mediteraneana, creste spontan sau cultivata ca planta decorativa, in gradini, pe langa zidurile caselor, poteci, drumuri sau prin parcuri, raspandita si recunoscuta in toata Europa inca din Evul Mediu, aceasta planta cu flori galben-portocalii are puteri tamaduitoare nebanuite.

In trecut era numita si "floarea ploilor" deoarece atunci cand nu se deschidea era sigur ca vin ploile.

In scop terapeutic se folosesc florile, care se culeg atunci cand este soare, cand planta este deschisa si emana uleiuri volatile.

Compozitie: flavonoide, carotenoizi, vitamina C, uleiuri eterice, substante amare, saponine triterpenice, rasini, mucilagii.

Actiune: antiinflamatorie, decongestiva, antiseptica, antimicrobiana (inhiba dezvoltarea E. Colli, Stafilococul aureu, Candida albicans, Trichomonas), imunostimulenta, cicatrizanta, grabeste vindecarea si regenerarea tesuturilor, regleaza ciclurile menstruale, carminativ, regleaza functia biliara prin principiile amare.

Indicatii: ulceratii in general, eczeme, gastrite, ulcer gastric, ulcer duodenal, inflamatii ale colonului, colecistita, **boli hepato-biliare**, hemoroizi, dereglari menstruale, dismenoree, micoze, vaginite, infectii urinare, cistite, cancer.

Mod de administrare:

Infuzia se prepara din 2 ligurite cu varf de floare uscata la o cana de apa clocotita, se lasa la infuzat 3-5 minute si se consuma 2- 3 cani pe zi, inainte de mese.

Decoctul se prepara din doua linguri de planta uscata la 1 litru de apa, se lasa la macerat in apa rece 24 de ore, apoi se strecoara si se mai fierbe maceratul intr-un litru de apa timp de 10 minute, se strecoara si se amesteca cele doua extracte si se administreaza atat intern cat si extern.

Pulbere de planta se obtine prin macinarea florilor uscate, din care se administreaza cate o lingurita de planta pe stomacul gol de 3-4 ori pe zi pentru efectul antiinflamator, cicatrizant (se depoziteaza in recipiente bine inchise, axim 10 zile, datorita uleiurilor volatile care se evapora rapid).



Gălbenele - *Calendula officinalis*

GENTIANA - FIEREA PAMÂNTULUI

(*Gentiana asclepiadea*)

Este o plantă care crește retrasă, preferând lumina filtrată de către ramurile copacilor și înflorind la margini de pădure sa chiar în arboretele mai rare.

Rădăcinile sale sunt un tonic digestiv și hepatic remarcabil, fiind una din plantele amare cele mai folosite din lume. Ea stimulează peristaltismul gastric, secreția și evacuarea bilei, regenerarea celulei hepatice, accelerează tranzitul intestinal încetinit și determină simultan îmbunătățirea activității nervoase, fiind una dintre cele mai valoroase plante antipsihotice. Este deopotrivă o plantă de întreținere și pentru tratament, fiind utilă în boli din cele mai diverse, deoarece în afară de afectul său benefic asupra digestiei are și efecte dezintoxicante remarcabile.

Acțiuni:

Intern: antidepresiv puternic, antipsihotic bun, antigripal puternic (potrivit mai ales structurilor supraponderale), antihemoragic slab, antimalaric bun, coleretic puternic, colagog puternic, favorizează asimilația, tonic amar puternic, tonic digestiv puternic, tonic hepatic puternic, tonic general bun, febrifug bun, depurativ mediu.

Indicații:

Intern:

- **hepatită acută de toate tipurile, hepatită cronică, ciroză în fază incipientă** - se administrează sub formă de pulbere, pentru perioade lungi de timp (6-8 luni). În cazurile grave se va asocia și cu alte plante cu efecte reglatoare și tonice asupra ficatului.

- diskinezie biliară, colecistită, dispepsie
- digestie dificilă, dispepsii frecvente, absența poftelor de mâncare (mai ales la convalescenți)
- asimilație deficitară, sindrom de malabsorbție
- hipocalcemie, hipomagnezie și anemie feriprivă

- gripă, stări febrile, convalescență

- malarie (adjuvant)

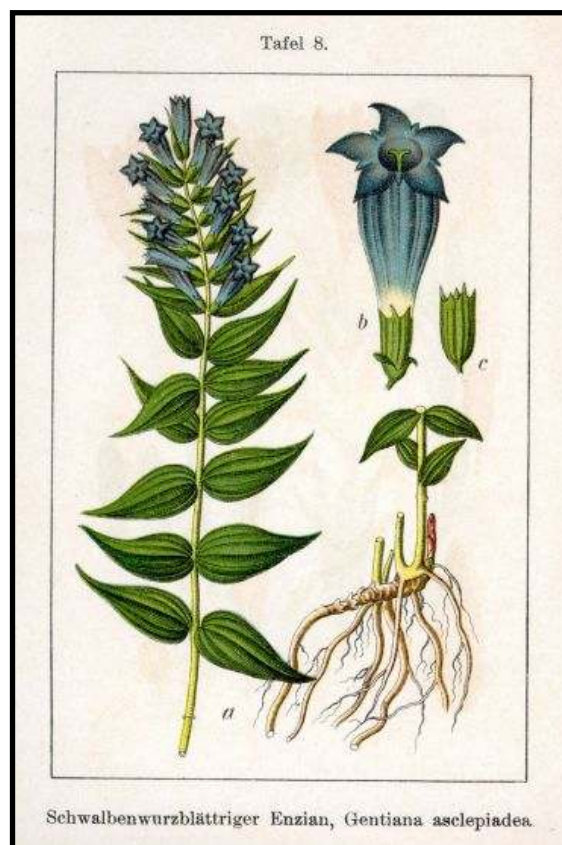
- depresie, stări de melancolie la persoane supraponderale, isterie, adjuvant în sindromul discordant

- hernie inghinală

Mod de preparare și administrare:

Pulberea - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sită pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Se poate mânca după minim 30 de minute de la administrare. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

Maceratul la rece - se prepară din o linguriță de pulbere lăsată să macereze la temperatura camerei într-un pahar (200 ml) de apă. Timpul de macerare, la temperatura camerei, este de 6 ore. După macerare se filtrează și se bea pe stomacul gol, cu 20 de minute înainte de a mânca. Se consumă 2-3 căni cu macerat pe zi.



IENUPARUL

(*Juniperus communis*)

Face parte dintre plantele extraordinar de bine adaptate la condițiile vitrege de climă sau sol, rezistând deopotrivă la caniculele cele mai puternice și la gerurile cele mai aprige, la secetele prelungite și la inundațiile produse de ploile torențiale. Deasemenea, conține substanțe antimicrobiene atât de puternice, încât este aproape invulnerabil la boli. Îl întâlnim din zona de deal și până aproape de crestele munților.

Surprinzător pentru un copăcel atât de spinos și "ursuz", fructele sale violet-închise sunt dulci-aromate și au un parfum agreabil. Ele constituie un medicament nu doar puternic, ci și cu un spectru larg de acțiune, fiind utile în peste 100 de boli.

Acțiuni:

Intern: anti fermentativ puternic, antiseptic general bun, diaforetic mediu-slab, antiseptic respirator mediu (uleiul volatil este mult mai activ), antiseptic intestinal puternic, antiseptic urinar mediu (tinctura are un efect mult mai intens), diuretic foarte puternic (este considerat cel mai activ diuretic natural de la noi), depurativ mediu, antitusiv, expectorant mediu-slab, sedativ și anxiolitic ușor, antireumatic mediu.

Extern: antialgic mediu-slab, antireumatic mediu, antiseptic mediu-slab.

Indicații:

Intern:

- enterite, colite (mai ales de fermentație), dizenterie (adjuvant), sindrom entero-renal.
- apetit alimentar excesiv - pulbere.
- **hepatită**, ciroză, diabet - în toate aceste afecțiuni ienupărul se folosește pentru rolul său de drenaj și purificare, alături de remediile specifice acestor afecțiuni. Se fac două cure succesive cu boabe de ienupăr, la distanță de 3-5 zile una de cealaltă. **Mlădițele de ienupăr culese primăvara au efecte spectaculoase în cazurile de hepatită și ciroză.**

- gută, reumatism, afecțiuni neuro-musculare, afecțiuni ale tendoanelor și ligamentelor.
- tuse, afecțiuni infecțioase în zona gâtului.
- adjuvant în boala canceroasă și în scleroză în plăci.
- edeme din cauze renale sau cardiace.
- adjuvant în tratamentul bolilor virale grave (HIV, meningo-encefalita virală, herpes).
- boli nervoase, nevroză, depresii, stări de angoasă, anxietate.

Extern:

- reumatism,
- nevralgie, dureri musculare.

Mod de preparare și administrare:

Pulberea - boabele de ienupăr se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță de patru ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 4-5 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

Cura cu boabe de ienupăr - Se începe prin a lua 4 boabe de ienupăr pe zi; boabele de ienupăr se consumă întotdeauna pe stomacul gol, mestecându-le încet. Se crește doza zilnic cu câte o boabă pe zi (5,6, 7,8...) până se ajunge la 15 boabe. După ce se ajunge la 15 boabe pe zi se iau în scădere cu o boabă pe zi: 14,13,12... până se ajunge din nou la 4. Pe parcursul curei nu se consumă deloc carne și se reduce consumul de prăjeli, alimente conservate, cu aditivi alimentari etc. (în cazul bolii canceroase, acestea vor fi eliminate complet).

Infuzia combinată -2, linguri de pulbere de ienupăr se lasă la înmuiat într-o cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează iar pulberea umezită cu apă se fierbe în încă o cană de apă 1-2 minute, după care se lasă la răcit; se filtrează; se combină cele două extracte. Spre deosebire de "ceaiul clasic", această infuzie combinată este foarte eficientă, rezultatele tratamentului cu ea fiind puternice și rapide.



Precauții:

Administrarea îndelungată provoacă iritații renale. În cazurile de nefrită acută și cronică, nefroză nu se va administra ienupăr decât la recomandarea și sub supravegherea medicului.

Efectul iritant al ienupărului este considerabil redus dacă se folosește sub formă de tinctură, în combinație cu alte plante, care protejează epiteliul renal și urinar: tătăneasă (*Symphytum officinalis*), nalbă (*Malva glabra*), coada șoricelului (*Achillea millefolium*), mușetel (*Matricaria chamomilla*) etc.

Contraindicații:

Nu se recomandă în perioada sarcinii pentru că poate avea efecte abortive.

JALESUL, SALVIA

(*Salvia officinalis*)

Un vechi dicton păstrat din Roma Antică spunea: „Cum să moară omul dacă are salvie în grădină?”. De mii de ani, cea mai mare atenție a persoanelor preocupate de sănătatea celor din jur a fost îndreptată spre planta *Salvia officinalis*, considerată „iarbă sfântă” la greci, și „simbolul sănătății”, la orientali. Pentru romani devenise un panaceu universal, care vindeca toate bolile umane sau planta celor 1.000 de virtuți terapeutice. De altfel, denumirea speciei derivă de la cuvântul latin „salvare” – a salva, a vindeca, având multiple întrebuințări terapeutice.

Acțiuni:

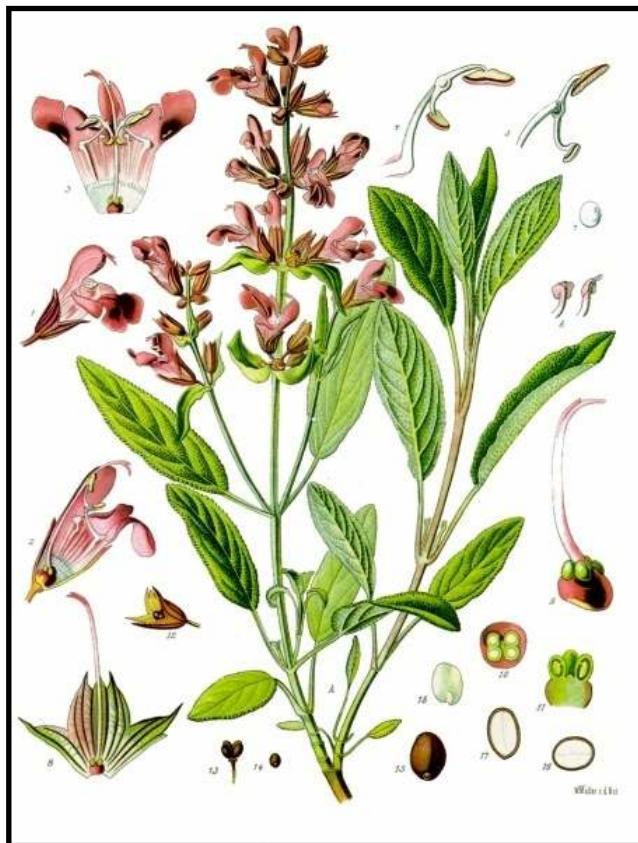
Intern: antidiareic mediu-slab, antiflogistic puternic (reduce inflamația, având efecte calmante, antipruriginoase), antiseptic bun, astringent bun, antinevralgic bun, antispastic bun, calmant cardiac mediu, expectorant bun, elimină mucozitățile prea abundente din stomac, depurativ puternic, detoxifiant bun, diuretic mediu, excitant al sistemului nervos și al corticosuprarenalelor, carminativ mediu, coleretic mediu-slab, hipotensiv slab, hipoglicemiant slab, antigalactagog puternic (oprește secreția de lapte), antisudorific puternic (reduce transpirația), stimulent și tonic general bun, reechilibrant bun al sistemul neuroendocrin și în special a marelui simpatic.

Extern: antiinflamator bun, antiseptic bun, antireumatic bun, astringent bun, cicatrizant mediu.

Indicații:

Intern:

- menstreregulate și alte disfuncții legate de ciclul menstrual.
- astm, bronșite cronice, răceli, gripe, iritații ale gâtului, laringită, febre intermitente.
- menopauză, sterilitate secundară, atrofie uterină.
- diaree, diaree la nou-născuți, inflamații gastro-intestinale asociate cu balonări.
- diabet.
- digestii lente, inapetență.



- **hepatită**, dispepsie atonă (dispepsii datorate atoniei), diskinezii, afecțiuni cronice ale căilor biliare - pulbere. Stimulează secreția biliară și în același timp determină o diminuare a stărilor psihice negative corelate cu tulburările hepatice și biliare. Este bine să se asocieze cu plante ca gențiana (*Gentiana asclepiadea*) și sunătoarea (*Hypericum perforatum*).

- reumatism.
- neurastenii, astenii (convalescență), oboseală, stare de nervozitate, surmenaj.
- transpirații nocturne, transpirația neplăcută a mâinilor și a subsuorilor, salivă excesivă.
- cancer (adjuvant).
- pregătirea nașterii.
- pentru oprirea lactației.
- obezitate, celulita.

Alte utilizări interne:

Ca adjuvant, alături de plantele specifice afecțiunii tratate, salvia are efecte foarte bune în următoarele boli și simptome: tremurături, amețeli, paralizii, hipotensiune, circulație deficitară a sângelui, varice.

Extern:

- gingivită, sângerări ale gingiei, paradontoză, afte bucale.
- leucoree.
- anghina, laringită, boli de gât în general.
- eczeme.
- debilitate infantilă.

Mod de preparare și administrare:

Pulberea - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, o linguriță rasă de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 7 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

Cataplasma - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă caldă până se formează o pastă, care se pune într-un tifon și se aplică pe locul afectat

Infuzia combinată (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - 1-2 lingurițe de pulbere de salvie se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; se bea înainte de masă cu un sfert de oră acest preparat Doza - 3 cani pe zi.

Infuzia combinată concentrată - se prepară întocmai ca și cea anterior prezentată cu deosebirea că va fi mai concentrată: 2-3 linguri de plantă în loc de 1 - 2 lingurițe.

Maceratul la rece - 2 lingurițe de pulbere din frunze de salvie se pun într-o cană (250 ml.) de apă de izvor sau plată și se lasă la macerat aprox. 7 ore, după care se filtrează. Se consumă 1-2 cani de macerat pe zi.

LEVANTICA

(*Lavandula angustifolia* Mill.)

Subarbust globular, peren, cu viabilitate de 15-20 de ani. Are tulpini puternic ramificate, patrunghiulare, lignificate la baza din care cresc ramuri anuale, ierbacee, inalte de 30-70 cm. Frunzele liniare, acute, tungi de 2-3 cm, de culoare cenușii-verzui. Florile, cu miros puternic aromat, sunt albastre-violete, pubescente, glandulare, grupate câte 3-7 in verticile, situate in varful ramurilor.

Inflorirea are loc in lunile iunie-august.

In Romania se cultiva ca planta aromatica, medicinala si ornamentala, in parcuri si gradini.

Recoltarea

Se face manual in timpul infloririi, cand 75% din flori sunt deschise, la plante dupa anul II de cultura. Se executa dimineata, dupa ce s-a ridicat roua, pe timp inorit, intre orele 9-12, cand este maxim continutul in ulei eteric si principii active. Taierea se face la 5 cm sub inflorescente. Se transporta imediat in cosuri la locurile de uscare sau de distilare pentru extragerea uleiului eteric. Uscarea se realizeaza la umbra, in incaperi aerisite sau artificial la temperaturi sub 30°C.

Continutul chimic din flori

- ulei eteric (*Aetheroleum Lavandulae*) care contine: acetat de linalil (50-60%) (format prin esterificarea linaloolului cu acid acetic), geraniol, linalool, camfor, lavandulol, citronelol, borneol, nerol, cineol, butirat de linalil, pinen, terpinen, valerianat de linalil;
- taninuri, cumarina, furfurol;
- principiu amar (herniarina);
- acizi organici (valerianic, propionic, caprionic);
- saruri minerale (K, P, N, Ca, Fe, Mn, Cu).

Acțiuni: - cicatrizante (prin activarea circulatiei sangelui); antiseptice pulmonar, antiastmatice, febrifuge, sudorifice; carminative (elimina gazele intestinale), colagoge (favorizeaza secretia bilei), vermifuge, dezinfectante, insecticide; calmante ale sistemului nervos, vulnerare, analgezice (suprima senzatia de durere), hipnotice, intaritoare ale nervilor; tonic cardiac; diuretice afrodisiace.

Indicatii:

- afectiuni ale aparatului digestiv: **hepatita cronica**, icter, tulburari digestive, indigestii, greata, balonari abdominale, cresterea secretiei biliare, combaterea viermilor intestinali, marirea poftei de mancare;
- afectiuni respiratorii: tuse seaca si convulsiva, astm bronsic, laringita, gripa, raceala, guturai, congestii pulmonare, pneumonie, pleurezie, nevralgii, stari febrile;
- boli ale sistemului nervos: neurastenii, hiperexcitabilitate, astenie, migrene, nevroze, cefalee, ameteli, insomnii, oboseala, relaxare dupa stari de stress, anemie, melancolie, anxietate, epilepsie;
- boli renale si genitale: leucoree, dismenoree, cistita, uremie, stimularea menstruatiei, boli venerice;
- afectiuni cardiace pe substrat nervos, hipertensiune, palpitatii;
- sciatica si dureri reumatice;
- paralizia limbii si gangaveala, cu efect de destindere a nervilor si muschilor contractati;



- afectiuni dermatice: arsuri, prurit, plagi infectate, rani, scabie, contuzii, entorse, elongatii, luxatii, rani pe cap produse de insecte (paduchi, purici, albine, viespi), muscaturi de caini sau serpi, regenerarea pielii distruse.

Mod de administrare:

Uz intern

Infuzie din 1 lingurita de flori uscate la 200 ml de apa clocotita; se infuzeaza 3 minute, se strecoara, se indulceste si se beau 2-3 ceaiuri pe zi, intre mese, avand actiune calmanta asupra sistemului nervos si a tusei si rol in marirea diurezei si a secretiei biliare.

Infuzie concentrata din 20-30 g de flori la 1 litru de apa clocotita; se infuzeaza 5 minute, se strecoara, se indulceste si se beau 3 ceaiuri pe zi, cu efecte excitante, sudorifice, diuretice, tonice, dezinfectante. Nu se mareste doza, deoarece provoaca stari de excitabilitate crescuta, depresie nervoasa si cardiaca, somnolenta si hipotermie.

Vin aromat din 20-30 g de flori uscate la 1 litru de vin rosu; se macereaza 15 zile, se strecoara si se beau cate 2 paharele pe zi.

Ulei de lavanda consumat zilnic cate 5 picaturi pe zahar, pentru intarirea digestiei si restabilirea poftei de mancare.

Uz extern

Tinctura din 100 g de flori uscate in 500 ml de alcool de 90°; se lasa sa macereze timp de 15 zile, se strecoara si se pastreaza in sticle bine inchise. Se utilizeaza sub forma de frectii pe corp in bronsite, nevralgii, migrene, dureri reumatice sau pe cap pentru intarirea firului de par. Sub forma de comprese tinute timp de 10 minute se aplica in rani taiate, vanatai, contuzii, iar ca gargara (cu 3-4 picaturi de tinctura la 50 ml de apa calduta) se face in cazul ulceratiilor din gura si in paralizia limbii.

Spirit de lavanda din 1 g de ulei eteric la 99 g de alcool de 70°; se foloseste in frectii locale pentru dureri reumatice si nevralgii.

Otet aromatic din 100 g de flori proaspete de lavanda sau de amestec din lavanda + menta + salvie + cimbrisor + trandafir + ienupar, care se tin la macerat timp de 7 zile in 1 litru de otet de vin alb; se strecoara si se foloseste in caz de raceli, gripe, stari febrile, acnee si pentru distrugerea paduchilor din par.

Ulei de lavanda obtinut prin difuzie: un pumn de flori se tine a macerat timp de 3 zile, la soare, in 1 litru de ulei de masline; se strecoara si se adauga alt pumn de flori, operatia repetandu-se de 3-4 ori, pana se obtine un ulei foarte parfumat. Se foloseste ca unguent in reumatism, guta, contuzii, umflaturi, luxatii, lovituri la tendoane, clacaj la atleti, ulceratii, rani, eczeme, sau la ungerea lemnului de pat pentru distrugerea plosnitelor si paduchilor.

Bai cu infuzie din 200 g de flori la 3 litri de apa clocotita; se toarna in cada de baie, avand efecte analgezice, calmante, antiseptice, antimicrobiene si cicatrizante in dureri reumatice, guta, pareze, paralizii, rani purulente si cu efecte tonifiante si sedative pentru copii, batrani si convalescenti bolnavi de nevroze astenice, migrene, insomnii si stari gripale.

Inhalatii cu aburi din infuzia concentrata pentru tratamentul in guturai, gripa, bronsita, angina.

Flori arse pe jaratec, plita sau resou, cu efect de dezinfectare a aerului din incapere si imprimarea unui miros placut.

Buchet de flori pus sub perna, seara, cu efect de calmare a durerilor de cap si asigurarea unui somn linistit.

LICHEN DE PIATRA

(*Cetraria islandica*)

Lichenul de piatra creste pe stancile si platourile din zona alpina a tarilor nordice. Se utilizeaza intreaga planta culeasa in perioada mai-septembrie care se usuca apoi la soare.

Compozitie: mucilagii (solubile 70% in apa fierbinte) lichelina, acizi lichenici (acid cetraric, protocetraric, acid usnic (care da gustul amar), protolichensterinic, fumaric), ulei volatil, vitamine A,C, B1, iod, fridelina, grasimi, hidrati de carbon (lichenina) care prin hidroliza se transforma in izolichenina, care se scindeaza in manoză, galactoză, glucoză (in Tarile Nordice este folosit la fabricarea zaharului)

Actiune: antiinflamatoare, emolienta, expectoranta, colagoga, coleretica, stimuleaza functia pancreatica si digestiva, antiemetica (combate greturile si varsaturile), datorita continutului in mucilagii formeaza o pelicula protectoare la nivelul mucoase gastrice fiind utila in tratarea gastritei si ulcerului gastric, efect fluidifiant al secretiilor bronșice, expectorant, benefic, util in cazul inflamatiilor bronșice, acidul usnic are actiune tuberculostatica si antitumorală

Indicatii:

- gastrita,
- ulcer gastric,
- dischinezii biliare,
- hepatita cronica,
- pancreatita cronica,
- disfunctii enzimatice pancreatice,
- boli traheo-bronșice,
- astm bronșic,
- bronșita cronica,
- traheo-bronșita acuta,
- laringita,
- gripa,
- viroze respiratorii,
- TBC pulmonar,
- greturi si varsaturi de sarcina.

Mod de administrare:

Infuzia se prepara dintr-o lingurita de lichen adaugata la o cana cu apa rece, se fierbe 3 minute, se mai lasa la infuzat 3 minute, apoi se strecoara si se beau 2 cani pe zi; prin infuzie sunt extrase mucilagiile care au actiune in catarul bronșic acut sau cronic, in gastrite sau ulcer gastric,

Tinctura se administreaza 1-2 ml de 3 ori pe zi, sau 10-20 picaturi de 3 ori pe zi; prin procedeul de tratare a lichenului cu alcool sunt extrase substantele amare, avand actiune stimulatorie asupra secretiilor stomacale si sistemului nervos vegetativ vaso-motor (prin acest procedeu mucilagiile raman complet neextrase).



MACES

(*Rosa canina*)

Macesul este foarte raspandit in tara in rarituri de paduri de foioase sau pe marginea acestora, prin poieni, pe coastele cu insorite, in pasuni si finete, pe vaile si luncile raurilor, pe marginea drumurilor.

Fructele se recoltează în lunile august-septembrie, înainte de căderea brumei, când măceșele capată culoarea rosu inchis.

Fructul de măceș conține de 50 de ori mai multă vitamina C decât lămâia, de 100 de ori mai mult decât mandarinele ori portocalele și de 200 de ori mai multă decât vinurile din struguri considerate cele mai bogate în această vitamină.

Acțiuni:

Intern: antialergic puternic, febrifug bun (acționează nu doar în sensul reducerii febrei, ci și în cel al susținerii organismului în timpul stărilor febrile), antiinfecțios intestinal mediu-slab, antigripal puternic, antitrombotic (împiedică formarea trombilor) excelent în cure de lungă durată, antivomitiv mediu, calculolitic slab, **drenor și tonic hepatic mediu**, mărește capacitatea de efort, mărește rezistența la frig, stimulent imunitar bun, stimulent bun al circulației sangvine periferice, tonic cardiac mediu, tonic general bun, tonic nervos mediu, vitaminizant A și, mai ales, C puternic.

Indicații:

Intern:

- guturai, gripă, bronșită, pneumonie, infecții respiratorii în general
- afecțiuni însoțite de febră
- alergii la stimuli diverși, dermatită alergică
- **hepatită virală A, B și C, sechele post-hepatice - macerat la rece**
- diaree
- extremități (mâini, picioare) reci, tulburări de circulație periferică, tromboză (adjuvant), ischemie cardiacă (adjuvant)
- eforturi intense, eforturi făcute la temperaturi scăzute
- tulburări de creștere, de apetit, senzație de vomă la copii

Mod de preparare și administrare:

Pulberea - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea, după care se trece printr-o sită din material plastic. Se ia o linguriță rasă (se ține sub limbă vreme de 10-15 minute) apoi se înghite cu puțină apă. Se iau 3-4 astfel de doze pe zi, pe stomacul gol. În cazurile de alergii puternice și avitaminoze grave, se pot lua până la 8 doze pe zi.

Maceratul la rece - 2 linguri de pulbere de fructe de măceș se lasă la înmuiat într-o cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează printr-un tifon sau printr-o sită din material plastic (nu din metal); maceratul se poate îndulci cu miere și se bea într-o singură repriză dimineața, înainte de a mânca. Spre deosebire de "ceaiul clasic", acest macerat este foarte eficient, deoarece vitaminele și alte elemente nu sunt deteriorate prin procesul fierberii.



MARUL LUPULUI

(*Aristolochia clematitis*)

În scopuri farmaceutice se întrebuințează partea aeriană a plantei, "*Aristolochiae herba*", recoltată în timpul înfloririi. Aceasta conține acid aristolochic, ulei volatil și flavonozide și se folosește numai extern, mai mult în medicina populară, (pentru tratamentul rănilor), dar și în medicina naturistă, (artralgie, epidermofitie).

Este o plantă puternic activă, (toxică).

Extracetele obținute din părțile aeriene ale plantei prezintă acțiune antibiotică.

În doze mici, de pînă la 1,5 g pe zi pentru un adult, administrat o perioada limitata de timp (3-4 saptamani), marul lupului nu prezinta nici un pericol, fiind acceptat de catre fitoterapeuti cu experienta ca un remediu rapid în tratarea cancerului pulmonar, de piele, la sîn si la intestin, a hepatitelor virale, precum si a infectiilor intestinale.

La marul lupului trebuie respectate urmatoarele doze:

- tinctura 10 la suta, de la 0,1 la 0,2 picaturi pe kilogram/corp, de 2 ori pe zi;
- ceai, decoct 5-10 minute, 1 lingurita de parti aeriene, uscate si macinate, la 500 ml apa, cîte 1-6 linguri pe zi, cu cresteri treptate de 1 lingura pe zi; dupa ce se ajunge la doza maxima, de 5-6 linguri pe zi, se continua tratamentul cu ea; la o luna de tratament sînt necesare cel puțin 2 saptamani de pauza”.

Utilizarea interna

Prezinta fara doar si poate riscuri, deoarece marul-lupului, fara a fi atat de toxic ca spanzul, matraguna sau rostopasca, are o anumita actiune nefasta la nivelul rinichilor si a tubului digestiv, in doze mari dand reactii adverse severe.

Se pare ca in doze mici, de pana la 1,5 grame pe zi pentru un adult, administrat o perioada limitata de timp (maximum o luna), nu prezinta nici un inconvenient, fiind chiar un remediu rapid in tratarea cancerului pulmonar, de piele, la san si la intestin, a hepatitelor virale, precum si a infectiilor intestinale, inasa **singurul care are investitura sa prescrie si sa conduca acest tratament este medicul curant**. Din acest motiv, nu ne vom ocupa aici de administrarea interna a marului-lupului.

Marul-lupului este o planta cercetata intens din punct de vedere stiintific. In tari cum ar fi Spania, Ungaria, Germania, Cehia, aceasta planta este tot mai mult folosita, in timp ce la noi a fost scoasa din nomenclatorul plantelor medicinale uzuale, in urma cu mai bine de un deceniu.

Utilizata intern si extern, marul-lupului este un adevarat elixir, intr-o multitudine de boli. In tratamentul cancerului, ea concureaza indeaproape spanzul, avand o eficienta extraordinara si o toxicitate considerabil mai mica, fara a da efectele secundare greu suportabile ale acestuia.

Marul-lupului este in primul rand un stimulent si reglator de exceptie al sistemului imunitar (dupa parerea multor specialisti - fara egal in flora europeana). Apoi, marul-lupului este un extraordinar cicatrizant si antiinfectios, fiind de neinlocuit in tratarea sechelelor de dupa interventiile chirurgicale complexe (de exemplu, cele facute pentru extirparea tumorilor). Un alt efect remarcabil al acestei plante este cel antitoxic - in Egiptul Antic el era numit si “iarba cobrei”, deoarece era singurul remediu valabil in cazul muscaturilor mortale ale acestui sarpe.



Hepatita virală (A, B, C) - se ia de trei ori pe zi, pe stomacul gol, un varf de cutit de pulbere de marul-lupului (aproximativ 0,25 g) împreună cu câte o linguriță de pulbere de anghinare (*Cynara scolymus*) sau iarba de tîntaură (*Centaurea umbellatum*), **numai la indicația medicului!**

MENTA

(*Mentha Piperita*)

Originară din zona mediteraneană este răspândită astăzi în toată lumea crescând spontan sau cultivată în grădini, în locuri luminoase și bine irigate. Cunoscută ca plantă aromatică utilizată în diverse preparate culinare dar și ca plantă medicinală din cele mai vechi timpuri. Se recoltează partea aeriană a plantei (*Herba Menthae*) sau frunzele de mentă (*Folium Menthae*)

Mentă se bucură de o mare apreciere în lumea tratamentelor naturiste, în primul rând datorită mirosului aromat și aducător de proaspetime.

Mentă mai este cunoscută și ca: izma, mîntă rece, gîzma broastei, iasma, ferent etc. Mentă stimulează funcția digestivă, și reprezintă un excelent antiemetic.

Mentă era utilizată cu succes și în tradiția populară. Astfel, ceaiul de mentă era administrat copiilor contra colicilor, durerea de dinți era ameliorată cu ajutorul rădăcinilor de mentă pisate cu rachiu.

Ceaiul de mentă era utilizat în vindecarea tusei, durerilor de piept, durerilor de inimă (ceai rece), în îndepărtarea insomniilor, și liniștirea organismului nervos.

Acțiune:

- stomahică, antispastică (miorelaxantă, combate spasmele abdominale, contracturile musculare, eficientă în colici biliare, hepatice, intestinale), antiemetică, carminativă (elimină gazele, combate flatulența, meteorismul abdominal), ușor analgezică, coleretică, colagogă, antidiareică, astringentă, uleiul volatil și componentii săi au acțiune spasmolitică, decongestivă, antiinflamatorie, antiseptică, bacteriostatică (eficientă în infecții gastro-intestinale, respiratorii), expectorantă (ajută la eliminarea secrețiilor bronșice), favorizează menstruația, stimulează contractile uterine, diuretică, sudorifică, depurativă, tonică, reconfortantă, crește puterea de concentrare

Indicații:

- balonari, dureri abdominale, astenie fizică,
- **boli de ficat**, astenie nervoasă, afecțiuni renale,
- acnee, enterocolite, dureri reumatice,
- dureri de cap, diaree, crampe, răgușeală,
- scabie, toxinfecții alimentare,
- stări dureroase, nervozitate, indigestie,
- spasme abdominale, varsături, urticarie.

Mentă ajută organismul să transpire, facilitându-i dezintoxicarea.

Mentă este de neînlocuit în caz de aciditate gastrică.



Mod de preparare și administrare:

Ceaiul de menta este recomandat în tratarea diareei, colicilor intestinale, balonari, voma, afecțiuni renale, răgușeala, tuse, guturai.

Uleiul de menta se recomandă în vindecarea reumatismului (fricțiuni cu ulei de menta), tratarea greturilor și a laringitelor și faringitelor.

Pulberea de menta constituie un remediu natural excelent în tratarea oboselii generale, a digestiei lente, migrenelor, impotenței, ametelelor, **afecțiunilor hepatice**.

Dacă se vor face băi complete cu menta, roșnița, cimbrisor și flori de tei pacienții vor scăpa de insomnii, stări nervoase, astenii.

Apa de gură ce se prepară din menta este cel mai des utilizată și apreciată pentru minunăția ei calitativă de a îndepărta gustul și mirosul neplăcut al gurii. Aceasta apă de gură se prepară din ulei de menta amestecat cu alcool.

Contraindicații: nu se consumă seara deoarece este ușor excitantă, crește tonusul nervos, putând da insomnie.

MESTEACANUL

(*Betula alba*, sin. *Betula pendula*)

Încă din vechime, mestecanul era folosit în tratarea multor boli, încât pe drept cuvânt i se spunea "arborele vieții".

De la mestecan se întrebuințează frunzele, mugurii, coaja și seva. La noi în țară, în mod curent, se utilizează frunzele - *Folium Betulae* - pentru a mari diureza.

Frunzele conțin saponine, o substanță amară, mucilagii, tanin de natură pirocatehnică, ulei volatil, un glicozid de natură flavonică (betulina), zaharoza, rezine etc.

Indicații:

- mestecanul este utilizat cu succes în hipercolesterolemie, unul din efectele sale principale fiind acela de a acționa atât la nivel hepatic cât și biliar și intestinal, având ca urmare scăderea colesterolemiei crescute și readucerea la normal a concentrației de colesterol în sânge;

- acționează la nivel intestinal având efect detoxifiant pe flora locală (dar și general) fiind util în combaterea constipației. Accelerează secrețiile gastrice și ameliorează digestia;

- este un puternic diuretic, reducând edemele și detoxifiind organismul (atenție, poate duce la deshidratare);

- pentru că reduce colesterolemia și este diuretic mestecanul are și efecte antihipertensive, scăzând ușor tensiunea arterială;

- este un bun calculolitic, dizolvând calculii mici biliari și prevenind sau ameliorând litiaza biliară;

- bun antiinflamator, inclusiv articular;

- prezintă beneficii în gură;



- accelereaza detoxifierea organismului prin intensificarea transpiratiei, mai ales in caz de efort fizic;
- este util in litiaza renala dar si in infectiile renale (cistite, nefrite etc);
- avand efecte dezinfectante, este util in infectiile digestive, bacteriene sau parazitare (atentie, a nu se folosi ca tratament exclusiv);
- diabet, scazand usor glicemia;
- reumatism;
- guta;
- afectiuni respiratorii: raceala, guturai, bronsita etc.;
- boli hepatice si ascita;
- tonic capilar, accelerand cresterea parului;
- bun regenerant al plagilor, accelerand vindecarea si se foloseste pentru aceste efecte in amestec cu arnica si coada soricelului (in proportii egale).

Ceaiul de mestecan, prin diureza puternica pe care o produce, face sa se elimine toxinele din corp, stimuleaza schimburile organice, avand in acelasi timp si o actiune depurativa. Multe boli de piele sunt influentate in bine de o cura facuta cu acest ceai. Diureza produsa are o actiune favorabila in reumatism, guta, inflamatii articulare si nefrite cronice. Se recomanda in formele cardio-renale insotite de edeme si albuminurie, contribuind la eliminarea apei retinuta in tesuturi. Nu provoaca iritatii ale parenchimului renal. Favorizeaza eliminarea acidului uric si colesterolului.

Infuzia din frunze de mestecan se prepara in modul urmatoar: peste 20 g. frunze maruntite (2-3 linguri) se toarna 200 g. apa clocotita. Se acopera si se lasa pana se raceste la 40 grade C, apoi se adauga un varf de cutit de bicarbonat de sodiu care neutralizeaza acidul betuloretinic, deoarece acesta micșoreaza actiunea diuretica a frunzelor de mestecan. Dupa 6 ore, se strecoara si se bea lichidul in doua reprize, la un interval de 4 ore.

Extern, baile cu frunze de mestecan intaresc radacina parului si influenteaza in bine iritatiile parului.

Cercetarile mai noi arata ca spre deosebire de frunze si muguri, seva de mestecan nu are actiune diuretica. Mugurii, datorita uleiului volatil pe care-l contin, au proprietati antibiotice.

PUFULITA CU FLORI MICI

(*Epilobium montana*, *E. hirsutum*)

Sub aceeași denumire populara sunt cunoscute mai multe specii de pufuliță, strâns înrudite între ele și cu efecte terapeutice practic identice. Am trecut la denumiri științifice doar două specii, mai frecvent folosite, în realitate ele fiind mai multe.

Practica a arătat că această plantă are două virtuți terapeutice principale: **efectul regenerativ extraordinar asupra ficatului** (de unde și utilizările în tratamentul cirozei) și efectul asupra prostatei (alături de ghimpe - *Xanthium spinosum*, pufuliță este un remediu incomparabil ca eficiență în tratarea adenomului de prostată).

Acțiuni:

Intern: antiinflamator bun, antitumoral bun (acționează în special asupra aparatului reno-urinar și asupra prostatei), astringent mediu, colagog mediu, coleretic mediu, depurativ bun, dezinfectant mediu-slab,



diuretic bun, emolient mediu, hemostatic mediu-slab, hipocolesterolemiant mediu-slab, imunostimulator (în special pe segmentul reno-urinar, hepatic și cel genital) bun, regenerativ bun al țesuturilor, stimulent puternic al funcției hepatice, stimulent și reglator al producției de secreții gastro-intestinale.

Indicații:

Intern:

- prostatită, adenom de prostată, adjuvant în tratarea cancerului de prostată.
- **hepatită, hepatită cronică evolutivă**, ciroză hepatică - pulbere, 4 lingurițe pe zi, pe stomacul gol. Se combină excelent cu anghinarea QCynara scolymus) și rostopasca (Chelidonium majus). Se va urma totodată un regim alimentar lacto-vegetarian, fără prăjeli sau alcool.
- enterită (adjuvant), diabet (adjuvant).
- boli renale și urinare: nefrită, pielonefrită, cistită, uretrită negonococică (în cea gonococică este adjuvant la terapia medicamentoasă specifică).
- ulcer gastrointestinal (adjuvant).

Mod de preparare și administrare:

Pulberea - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sită pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

Infuzia combinată (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - 1-2 lingurițe de pulbere de pufuliță cu flori mici se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; se bea înainte de masă cu un sfert de oră acest preparat. Doza - 3 căni pe zi.

Precauții:

Tratamentele se vor realiza în cure de 2-3 luni cu pauză de o lună. Unele studii realizate asupra acestei plante au arătat că realizarea continuă (fără pauză) a tratamentului pe durata mai multor luni sau chiar ani de zile poate să genereze în timp creșteri ale tensiunii arteriale. Persoanele care se confruntă cu hipertensiune vor avea grijă în mod special să realizeze aceste pauze în tratamentul cu pufuliță.

ROINITA

(*Melissa officinalis*)

Infuzia combinată de melisa este un excelent leac pentru diskinezia biliară (fiere lenesă), pentru colecistită și un adjuvant contra litiazei biliare. Studii preliminare arată o acțiune favorabilă a extractelor de roinită contra **hepatitei virale**. Se pare că aceasta planta este un adevărat inamic al virusurilor.

Planta melifera, cu flori albe-liliachii, răspândind o mireasmă asemanătoare cu lamaia, preferă poienile însoțite din pădurile de stejar, salcam sau fag, bogată în nectar, apreciată de albine de unde au derivat și multe denumiri ale plantei.

Folosită ca mirodenie pentru gustul proaspăt de lamaie, la aromarea băuturilor dar mai ales ca planta medicinală.

Vestiti medici ai antichității o recomandau pentru diverse afecțiuni: Dioscoride pentru purificarea sangelui și muscatura de serpi, Pliniu pentru întărirea vederii, Hildegard van Binger pentru liniștirea spiritului, medicii arabi pentru întărirea inimii.

În scop terapeutic se folosește partea aeriană (tulpină, frunze, flori) culeasă pe timp frumos, însorit, fără vânt (vântul determină împrăștierea uleiurilor volatile, principii active importante din punct de vedere curativ).

Compoziție: uleiuri volatile, saponine, citroneol, citral, principii amare, taninuri, acid cafeic, acid ursolic, acid oleoic, stachioză, vitamina C, saruri minerale.

Acțiune: calmantă, sedativă, stimulează memoria, reduce starea de agitație la nivelul sistemului nervos, favorizează gândirea pozitivă și optimistă, învioră mintea, echilibrează emoțiile, inhibă acțiunea hormonului tiroidian (are acțiune hipotiroidică), reglatoarea activității hormonale a gonadelor, combate tulburările de ciclu menstrual (sindrom premenstrual, menstruu neregulat), tulburări menopauzale, acțiune antitumorală, antiinflamatorie, antialgică, decontracturantă, antispastică, antivirală (este un adevărat inamic al virusilor herpetici, virali, hepatici).

Indicații: stări de oboseală, agitație nervoasă, boala Alzheimer, tulburări de memorie, tulburări neurovegetative pe fond psihic, depresie, anorexie psihică, hipertiroidie, reumatism articular, oprind chiar procesele degenerative la nivelul articulațiilor.

Mod de administrare:

Pulberea se obține prin macinarea fină a plantei uscate, se administrează câte jumătate linguriță rasă de 3 - 4 ori pe zi.

Infuzia se prepară dintr-o linguriță de pulbere la o cană de apă clocotită, infuzată 2-3 minute, apoi se strecoară și se consumă 2-3 cani pe zi.

Infuzia combinată se prepară din 3-4 linguri de roinită mărunțită pusă la macerat în 500 ml apă rece și lăsată de seară până dimineața la temperatura camerei, apoi se filtrează iar planta rămasă după filtrare se fierbe în alta jumătate litru de apă, se lasă să se răcească, apoi se strecoară și se amestecă cele 2 extracte. Se folosește intern (2-3 cani pe zi) cât și extern sub formă de comprese.

Tinctura se prepară din 10 linguri de pulbere de roinită la 200 ml alcool de 70 de grade, lăsată la macerat timp de 3 săptămâni, apoi se strecoară și se depozitează în sticlute închise la culoare, bine închise, la loc răcoros și ferite de lumină. Se administrează câte o linguriță de 3-4 ori pe zi eficientă împotriva infecțiilor virale (gripă, herpes, hepatite).

Vinul de roinită se prepară dintr-un litru de vin natural alb în care se pun 20 linguri de pulbere de roinită, se lasă la macerat 3 săptămâni, se filtrează și se consumă câte 1-2 linguri înainte de masă pentru stimularea digestiei, combaterea spasmodicelor, flatulenței.

Uleiul de roinită se prepară dintr-un litru de ulei de floarea soarelui în care se adaugă 30 de linguri de pulbere de roinită, se lasă la macerat timp de 2-3 săptămâni, apoi se strecoară și poate fi folosit atât intern la aromarea salatelor cât și extern pentru calmarea durerilor articulare, nevralgiilor, crampelor musculare (prin masajul zonelor afectate).

Mixtura de roinită, este o veche rețetă păstrată de la călugării benedictini și constă în amestecul a 2 galbenuri de ou cu 2 lingurițe de tinctură de roinită, 1 linguriță pulbere de busuioc, amestecul obținut se consumă dimineața pe stomacul gol; este revigorant, tonifiant.

Contraindicații: nu se administrează pe termen lung pacienților cu hipotiroidie; se administrează cu precauție la persoanele care utilizează sedative sau calmante de sinteză.



ROSTOPASCA

(*Chelidonium majus*)

Rostopasca este o planta cu multiple proprietati curative, recunoscuta si folosita pentru efectele sale vindecatoare inca din antichitate, motiv pentru care se bucura de o apreciere crescanda in randul medicinei si tratamentelor naturiste.

Probabil cea mai importanta utilizarea a acestei plante este cea din bolile hepatice. Rostopasca este un adevarat panaceu pentru bolile de ficat de orice natura. Si-e dovedit eficienta in tratarea hepatitei A, hepatitei B, cirozei hepatice. Prin efectele sale drenoare si tonice stimuleaza regenerarea celulei hepatice.

Totodata functioneaza si ca un bun antiviral, motiv pentru care hepatitele se pot ameliora sau chiar vindeca in urma administrarii preparatelor de rostopasca.

Acțiuni:

Intern: antibacterian puternic și cu spectru larg, citostatic bun, antiinflamator puternic, antiseptic foarte puternic, antispasmodic puternic, antiviral puternic (acțiune asupra virusurilor gripale, a celui herpetic și hepatic, a papilomavirusurilor), calmant bun, hipocolesterolemiant bun, coleretic puternic, excitant mediu, hipotensor, narcotic slab, purgativ mediu-slab, tonic hepatic foarte puternic, tonic amar puternic, tonic cardiac bun, vermifug bun.

Extern: antiinflamator ocular (doar aplicată pe pleoape, deoarece direct pe ochi este extrem de dăunătoare), antiinfecțios cu spectru larg (bacterii, fungi, protozoare, virusuri), antipruriginos slab, antitumoral puternic (fapt acceptat chiar dacă mecanismul de acțiune nu a fost deocamdată elucidat), cicatrizant bun.

Indicații:

Intern: - se folosește numai la recomandarea și sub controlul medicului!!!

- icter, hepatită virală A, B și C, afecțiuni hepatobiliare (diskinezie biliară, calculoză biliară, atonie veziculară, colici biliare) - pulbere. Se administrează în cure de minim o lună.
 - ciroză hepatică - pulbere. Face o combinație redutabilă cu pufulița cu flori mici (*Epilobium montană*) și anghinarea (*JCynara scolymus*).
 - boli de splină, afecțiuni intestinale (spasme, inflamații, infecții).
 - tuse spasmodică, astm, catar bronșic.
 - gută, reumatism.
 - constipație atonă.
 - febră intermitentă.
 - angină pectorală (adjuvant), arterioscleroză cerebrală, ateroscleroză, valori crescute ale colesterolului.
 - isterie, insomnie, neliniște.
 - psoriazis, boli de piele persistente.
 - lipomatoză.
- Extern:
- inflamații cronice ale ochilor, ulcerații cronice ale ochilor, blefarită, cheratită.
 - negi, bățături, cheratită.
 - fibrom uterin.



- cancer de piele.
- infecții cronicizate la nivelul pielii; ulcere vechi, atone, ale pielii.
- infecții genitale cu papiloma, candida, trichomonas.

Mod de preparare și administrare:

Pulberea se administrează intern numai la recomandarea și sub supravegherea medicului- planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, 1 vârf de cuțit (0,25 grame) de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

Infuzia combinată concentrată (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - 4 lingurițe de pulbere de rostopască se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se fierbe cu o jumătate de cană de apă 1-2 minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte. Se folosește numai pentru uz extern.

Cataplasma - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea, după care se amestecă într-un vas cu apă caldă până se formează o pastă, care se pune într-un tifon și se aplică pe locul afectat.

PRECAUȚII:

Intern: **planta este toxică pentru om**, producând atunci când este luată în doze mari (peste 7 grame) bășicarea gurii, arsuri și mâncărimi în gât, grețuri, vărsături, diaree, urinare cu sânge, dureri de cap, în doze foarte mari chiar amețeli, delir, halucinații, congestie pulmonară.

Extern: planta sau extractul de plantă nu trebuie să ajungă în contact cu ochii. Deși are rol cicatrizant, nu se va aplica pe răni proaspete și sângerânde, din cauza toxicității ei.

În caz de intoxicații cu rostopască se apelează la ajutorul medical specializat, iar până la venirea medicului se provoacă vărsături cu apă caldă ingerată în cantități mari, se ia ceai de nalbă sau de semințe de in în lapte dulce. Se fac fricțiuni cu alcool.

Contraindicații:

Intern rostopască este contraindicată femeilor gravide, precum și copiilor sub 4 ani.

SCHINELUL

(*Cnicus benedictus*)

Schinelul este o planta din flora spontana europeana, care se dezvolta mai ales in zona mediteraneana.

In Romania este raspandita in locuri insorite, pe soluri umede si se cultiva in Prahova, Buzau si Giurgiu.

Schinelul poate creste pana la 1 m inaltime, are tulpina in 5 muchii, acoperita cu peri lanosi, de culoare verde.

Frunzele sunt alungite, au nervuri proeminente, sunt albicioase si paroase, cu varf ascutit si spinos dintate pe margini.

Florile sunt galbene sau verde-deschis si infloresc in iunie-iulie.

Printre elementele chimice din compozitia plantei se numara: ulei volatil, benedictina, cnicina, fitosterine si glicozidele lor, substante amare, acizi grasi, tanin, acizi rezinici, un principiu antibiotic, mucilagii, vitamina B1, acid nicotinic.

Actiuni: stimuleaza secretiile gastrice, dezinfectant, antibiotic, depurativ, febrifug, stimuleaza pofta de mancare, stimulent al sistemului nervos, sedativ al durerilor reumatismale, iar extern este antiseptic si trofic.

In fitoterapie este utilizata partea aeriana a plantei, ce se recomanda a se recolta din iunie pana in septembrie.

Afectiuni:

Intern: - **afectiuni hepatice**, ascita, astm, constipatii cronice, crapaturi pe san, diuretic, febra, fortificarea organismului; gastrita, hipoaciditate, rani purulente, reumatism, stimulent al digestiei, tuse.

Extern: - arsuri, degeraturi, ulceratii.

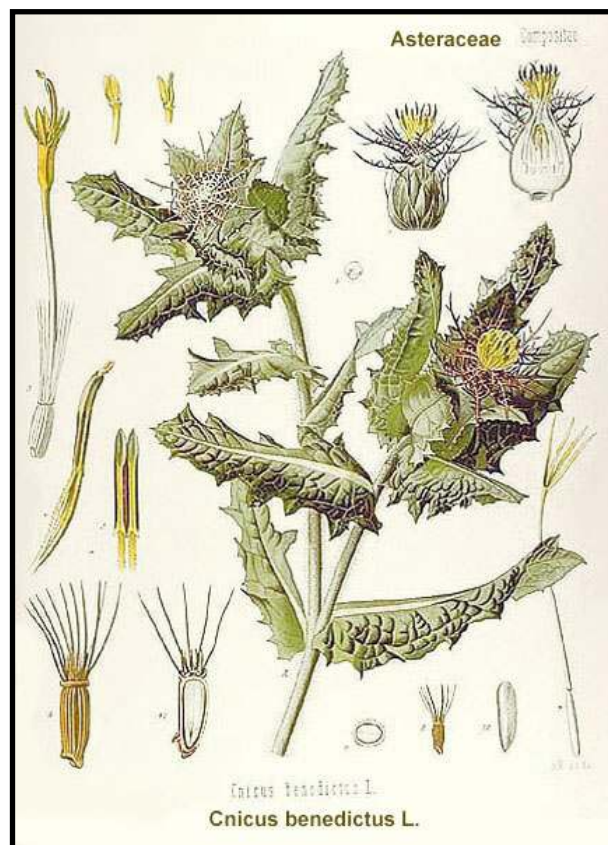
Majoritatea acestor afectiuni pot fi tratate cu ajutorul ceaiului de schinel; acesta se recomanda a se bea treptat (o cana) cu 30 de minute inainte de fiecare masa principala, sau a tincturei rezultata in urma macerarii in alcool a plantei timp de o saptamana.

Arsurile, degeraturile si diferitele ulceratii ale pielii se recomanda a se trata cu bai si cataplasme de schinel. Schinelul, spre deosebire de alte plante nu trebuie uscat la soare, ci la umbra, astfel riscam pierderea proprietatilor medicinale ale plantei.

Mod de intrebuintare:

Infuzia se obtine din 10 g de planta maruntita la 250 ml de apa; se îndulceste cu zahar si se bea cu un sfert de ora inainte de masa.

Tinctura se obtine din 20 g de planta la 100 ml de alcool de 70 gr, în care se tine timp de 7-8 zile. Se iau 40-50 picaturi în apa sau vin cu 30 de minute înainte de mese.



SULFINA

(*Melilotus officinalis*)

Sulfina este o planta erbacee, ce obicei bianuala, ce creste pe soluri aride, pietroase. Altitudinal creste din zona de campie pana la 1200-1400m, mai frecventa la altitudini medii. Este raspnadata prin locuri cultivate si necultivate, prin fanete, semanaturi, pe marginea drumurilor si cailor ferate, in toate judetele tarii.

In scopuri medicinale se recolteaza numai florile. Recoltarea se face in timpul inflorii plantei.

Intrucat, printr-o uscare defectuoasa a plantei se poate forma un derivat al cumarinei – dicumarolul, cu actiune inhibanta asupra producerii de trombina, respectiv de diminuare a capacitatii de coagulare a sangelui, la noi, utilizarea terapeutica este limitata ca arotimatizant in compozitia tigarilor antiastmatice.

Este un calmant psihic și cardiac deosebit, are efecte somnifere, diminuează sensibilitatea la durere și echilibrează activitatea psihică. în tratamentele de lungă durată ale bolilor reno-urinare, genitale, **hepatice**, are efecte blânde, dar puternice.

Acțiuni:

Intern: anestezic slab, anticoagulant puternic (antiagregant plachetar), antiinflamator mediu, antispastic bun, astringent mediu-slab, calmant bun, digestiv mediu-slab, diuretic puternic, emolient bun pentru căile respiratorii și urinare, **favorizează regenerarea țesutului hepatic** (acțiune puternică), somnifer mediu (hipnotic), hipotensiv mediu-slab.

Extern: analgezic slab, antiinflamator bun, astringent mediu, emolient bun, cicatrizant bun.

Indicații:

Intern:

- tromboflebită, embolii, varice, arterită.
- inflamații ale tubului digestiv (gastrice, ale colonului și ale intestinului subțire).
- boli de stomac care apar pe fond de stres: gastrită hiperacidă, ulcer gastro-duodenal.
- icter, **hepatită acută și cronică**, boli de ficat în general - infuzie combinată. Se beau 2-3 căni pe zi, în cure de 30 de zile cu 10 zile de pauză.

În ciroza umedă se administrează sub formă de pulbere, în asociere cu anghinarea (*Cynara scolymus*) în proporții egale.

- migrene, dureri de cap, vomă, subponderalitate.
- nevralgii.
- angoasă, nervozitate, insomnii.
- dureri reumatismale.
- dureri uterine, retenții urinare, cistită.

Alte utilizări interne:

Iarba de sulfină sub formă de pulbere sau de infuzie combinată mai este indicată în: bronșite și catare bronhice, dispepsii, colici renale și gastrice, tulburări de menopauză.

Extern:

- inflamații oculare (conjunctivite, blefarite, ulcior).
- metrite, metro-anexite.
- colici abdominale.

Mod de preparare și administrare:

Pulberea - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, o linguriță rasă de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu apă. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

Infuzia combinată (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - o linguriță de pulbere de sulfină se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră înainte de masă. Doza - 3 căni pe zi.



SUNATOAREA

(*Hypericum perforatum*)

Virtutile terapeutice ale sunatoarei sunt bine cunoscute inca din cele mai vechi timpuri, de-a lungul veacurilor ea facandu-si un renume aparte printre plantele medicinale.

In manuscrisile lui Galenus (unul din parintii farmaciei), care sunt pastrate in arhivele din Vatican, aceasta planta medicinala este descrisa ca fiind utila intr-o larga varietate de afectiuni.

Principiul activ cel mai important al sunatoarei este o substanta de culoare rosu-bruna, numita hipericina, care se poate usor observa datorita culorii, atunci cand se prepara tinctura din sunatoare.

Ulei volatil, flavonozidul hiperozid, substanta coloranta-hypericina, colina, rezine, fitoncide, beta caroten.

Cicatrizant, antiseptic, coleretic-colagog, antidiareic.

Mai multe studii arata ca unele substante active din sunatoare (hipericina si hiperforina in special) ataca virusii care produc hepatita de tip B si C. Testele de laborator facute in acest sens sunt promitatoare, insa studiile sunt inca in curs de desfasurare. Ceea se poate spune cu siguranta in momentul de fata este ca sunatoarea, fie si doar ca adjuvant, e de un real folos in tratamentul hepatitei. Ea reduce ritmul de evolutie al bolii, ajuta la tinerea sub control a tensiunilor emotionale care sunt foarte periculoase in cazul celor cu probleme hepatice, protejeaza ficatul de procesele distructive. Se recomanda infuzia combinata de sunatoare, cate un litru pe zi, in cure de 6 saptamani, urmate de alte 3 saptamani de pauza. Cei carora le este contraindicat aportul de lichide vor lua pulbere de sunatoare, cate 4 lingurite pe zi.



Mod de preparare și administrare:

Infuzia

Se prepara dintr-o lingurita de planta maruntita peste care se adauga o cana de apa clocotita (200 ml), se acopera, iar dupa 15-20 minute se strecoara.

Se beau doua-trei cani pe zi (neindulcit) pentru tratarea diskineziei biliara (fiere lenesa, enterocolite cronice).

Pentru persoanele care prezinta tendinta de a retine apa in organism, infuzia se prepara in acelasi mod, dar folosind o lingura de sunatoare la o cana de apa clocotita, si vor bea o lingura de ceai dupa fiecare masa.

Tot cu acest mod de preparare, dar cu consumul a 2-3 cani pe zi, se recomanda si pentru tratarea de gastrite hiperacide, ulcer gastric, hepatite, hepatite cronice evolutive, colite cronice, colecistite.

Infuzie impotriva gastritei: se prepara din 1-2 linguri de planta uscata, maruntita, la o cana (200 ml) cu apa clocotita.

Infuzie impotriva problemelor dentare: se face o infuzie din doua linguri de planta uscata si maruntita la o cana de apa clocotita.

Infuzie impotriva ranilor si nevralgiilor: se face o infuzie din 30 g planta la un litru de apa clocotita.

Maceratul în ulei

Se prepara din 20 g de sunatoare bine maruntita care se umecteaza cu 20 ml alcool de cel puțin 70%, timp de 12 ore, dupa care se adauga 200 ml de ulei de floarea-soarelui.

Se incalzeste pe abur timp de 3 ore, amestecand din cand in cand.

Se mai lasa la macerat 2-3 zile, dupa care se filtreaza în sticle de culoare inchisa, se astupa bine cu dop si se pastreaza la loc racoros.

Se ia cate o lingurita de ulei de sunatoare dupa fiecare masa pentru diskinezie biliara, **stimularea functiei hepatice**, gastrite hiperacide si ulcer gastric.

TREI FRATI PATATI

(*Viola tricolor*)

Este o plantă cu un aspect foarte variabil în funcție de zona în care crește.

Din punct de vedere terapeutic poate fi considerată fără a greși regina plantelor medicinale purificatoare. Iarba de trei frați pătați este în același timp diuretică și depurativă, laxativă și emetică.

Acțiuni:

Intern: antiastmatic bun, fluidifică secrețiile bronșice, expectorant puternic, antialergic puternic, catalizează eliminarea produșilor de dezasimilație, depurativ puternic, diuretic bun, emetic mediu-slab (vomitiv), laxativ slab, stimulent al activității rinichilor, colagog mediu-slab, sudorific mediu.

Indicații:

Intern:

- astm, bronșită astmatiformă, boli respiratorii cronice.
- bronșită tabagică, tabagism.
- alergii de diverse etiologii, bronșită și astm alergic, rinită alergică, rino-sinuzită.
- acnee juvenilă, acnee.
- psoriazis, dermatoze rebele la alte forme de tratament, furunculoză, adjuvant în tuberculoza cutanată.
- gută, reumatism cronic, reumatism degenerativ.
- deficiențe imunitare, predispoziție la răceli și gripă.
- intoxicații diverse.
- **hepatită (adjuvant)** - pulbere.
- insuficiență renală.
- constipație, constipație cronică.
- în curele naturale de dezintoxicare a organismului.

Intern mai este consemnată cu succes folosirea acestei plante (ca adjuvant), sub formă de pulbere și infuzie combinată, în: hemoroizi, varice, ciroză, edeme asociate bolilor cardiovasculare.

Mod de preparare și administrare:

Pulberea - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regula, o liguriță rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu puțină apă. Se poate mânca după minim 30 de



minute de la administrarea plantei. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

Infuzia combinată (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - 1-2 lingurițe de pulbere de trei frați pătați se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră înainte de masă. Doza - 3 căni pe zi.

TRIFOISTE DE BALTA

(*Menyanthes trifoliata*)

Planta perena, înaltă de 15-30 cm, având în pământ un rizom lung, gros și ramificat. Frunzele apar în vârful rizomului, sunt trifoliolate, lung petiolate, având o teacă ce înconjoară rizomul. Florile sunt de culoare alb-roza așezate pe o codiță lungă, caliciul și corola având 5 diviziuni. Petalele prezintă pe fața internă numeroși peri alburii. Staminele au anterele roșii-vioace. Inflorescența în lunile mai-iunie. Crește prin locurile umede, mlăștini, lunci din regiunea de câmpie și munte.

De la trifoiște se recoltează frunzele cu sau fără petiol în perioada înfloririi. Se va evita smulgerea frunzelor, deoarece rizomii ies cu ușurință din pământ ceea ce ar duce la distrugerea acestei plante. Frunzele se usucă cât mai repede după recoltare. Uscarea se face în locuri aerisite.

Această plantă conține următoarele substanțe: trifolina - un trifolozid echivalent cu 3 alactozid-camferol, loganina (un glicozid amar identic cu meliatina), gentianina (un alcaloid prezent în gentiană), o substanță amară glicozidică: meniantina care la hidroliză dă fructoză și meniantol.

Acțiuni: tonic amar, eupeptic, emenagog, colagog, antitiroidian, febrifug, **stimulează funcțiile hepatice**, produce echilibru neuro-vegetativ.

Indicații:

Intern: - **afecțiuni hepatice**, afecțiuni neuro-vegetative, afecțiuni tiroidiene, anorexie, astm, febră, hepatite, amenoree.

Mod de preparare și administrare:

Infuzie - se toarnă o cană de apă fierbinte peste 1-2 lingurițe de plantă uscată și se lasă la infuzat 10-15 min. Se bea de trei ori pe zi.

Tinctura - 1-4 ml de tinctură de trei ori pe zi.



TINTAURA

(*Centaureum umbellatum*)

Țintaura este un stimulent digestiv, un tonic hepatic și un drenor biliar excelent, fără egal aproape în flora noastră.

Ca și tonic amar este considerată cea mai bună din flora europeană, având efecte de stimulare a secrețiilor gastrice și intestinale, de înlăturare a inapetenței, a atoniei gastrice și intestinale.

Acțiuni:

Intern: antibiotic mediu-slab, antifebril foarte puternic (mai ales în doze mari are efect rapid, dar din păcate nu este persistent), antiinflamator bun, aperitiv foarte puternic, stomahic bun, carminativ mediu-slab (împiedică formarea gazelor abdominale mai ales la persoanele cu dispepsie), colagog (favorizează secreția de bilă) și coleretic (favorizează evacuarea bilei) foarte puternic, tonic digestiv puternic, tonic amar foarte puternic (este considerată cel mai bun tonic amar din flora europeană), depurativ bun, laxativ slab (apar însă efecte puternice la persoanele cu constipație atonă), vermifug mediu, cicatrizant mediu-slab.

Extern: cicatrizant mediu, vulnerar mediu.

Indicații:

Intern:

- digestii dificile.
- balonare (meteorism).
- anorexie.
- constipație atonă.
- infecții intestinale.
- congestie hepatică, hepatită (adjuvant).
- diskinezie biliară.
- guturai (răceală), gripă
- febre, febre intermitente, malarie (adjuvant).
- stări de slăbiciune generală, convalescență.
- acnee și afecțiuni ale pielii (adjuvant).

Iarba de țintaură mai este indicată în: anemie, sciatică, nevralgii, scrofuloză, oxiuri.

Extern:

- oxiuri.
- răni, eczeme.

Mod de preparare și administrare:

Infuzia combinată (rețeta pentru obținerea a 250 ml.) - o linguriță de pulbere de țintaură se lasă la înmuiat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă se opărește cu o jumătate de cană de apă fierbinte timp de 20 de minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte; acest preparat se bea cu un sfert de oră înainte de masă. Doza - 3 căni pe zi.



Maceratul la rece - se prepară dintr-o linguriță de pulbere de țintaură la o cană cu apă. Se lasă la macerat timp de 7-8 ore, după care se filtrează. Se administrează de 2-3 ori pe zi, pe stomacul gol.

Maceratul la rece concentrat - se prepară la fel ca și maceratul la rece, cu precizarea că în loc de 2-3 lingurițe de pulbere la o cană se folosește o lingură de pulbere la o cană cu apă.

Pulberea - planta se macină fin cu râșnița electrică de cafea după care se cerne prin sita pentru făină albă. Se ia, de regulă, 1 de linguriță rasă de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă vreme de 10-15 minute, după care se înghite cu puțină apă. Se poate mânca după minim 30 de minute de la administrarea plantei. Pulberea nu se păstrează mai mult de 10 zile, deoarece i se alterează proprietățile.

VINARITA

(*Asperula odorata*)

Planta ierboasă, perenă, cu rizom dezvoltat și ramificat. Tulpina este simplă, înaltă de 10-25 cm, tetragonala. Frunzele lanceolate lucitoare, neparoase, cu marginile și nervura mediană aspru paroase sunt dispuse verticilat, câte 6-8 într-un verticil. Florile albe, pediculate, dispuse în corimbe terminale, au corolă campanulată, lungă de 3-5 mm, deosebindu-se prin aceasta de sanziene (*Galium*). Au miros plăcut. Fructul uscat este acoperit cu peri tari și recurbați.

Creste prin locuri umbroase, în păduri, mai ales de fag.

Planta întreagă, fără rădăcina, se adună în timpul înfloririi, mai-iunie, și se usucă la umbră, dar cât mai repede posibil. Se pastrează în încăperi uscate. Trebuie să fie uscată cu flori albe.

Vinarita a fost cunoscută încă din timpuri străvechi, fiind întrebuințată ca **tonic pentru inimă și ficat**, dar și în calmarea stărilor de nervozitate, a tahicardiilor, și echilibrarea pulsului și alungarea insomniilor.

Vinarita este recomandată pentru **tratarea și vindecarea bolilor de ficat**, rinichi, problemelor respiratorii, afecțiuni ale pancreasului, afecțiuni ale splinei, hidropizie, **hepatită**.

Acțiuni: antispastic, sedativ, tonic, digestiv, diuretic, antiseptic.

Indicații:

Intern: - labilitate psihovegetativă mare, emotivitate, insomnie, agitație, palpitație, anxietate, nevralgie, dispepsie, **insuficiență hepatică**, icter, litiaza renală, hidropizie, edeme.

Mod de preparare și administrare:

Infuzie: 1 linguriță cu varf se infuzează 3 minute în 250 ml apă clocotită. Se strecoară. Se beau 3 cani pe zi, îndulcit cu miere.

Vinarita în doze mari produce fenomene de intoxicație ce se manifestă prin dureri de cap, ameteală, iar în exces, exitus!!!



VOLBURA

(*Convolvus arvensis*)

Volbura face parte din flora spontana din Europa si Asia.

In Romania este intalnita in intreaga tara, in zona de campie si de deal, ca buruiana de culturi, pe pajisti, pe marginea drumurilor, etc.

Rochita-randunicii este o planta erbacee, cu tulpina rasucita, cataratoare sau taratoare, care poate ajunge pana la 2 m lungime.

Radacina este lunga si subtire, de culoarea alba.

Frunzele sunt ovale sau sagitate, au codita lunga, dispuse in spirala, cu marginea ondulata.

Florile au forma de palnie, sunt albe sau roz pal si se disting pe suprafata lor 5 dungulite subtiri violacee, sunt placut mirositoare si infloresc din mai pana in septembrie.

In fitoterapie este utilizata intreaga planta, care trebuie smulsa impreuna cu radacinile, in lunile aprilie-mai.

Volbura este o planta medicinala ce contine si vitamina C, fiind apreciata ca laxativ, colagog, coleretic-colagog.

In medicina populara, volbura era utilizata pe post de tratament impotriva ranilor, negilor, ulcerului gastric, tusei, racelii.

Astazi volbura cunoaste utilizari si in tratarea constipatiei, colecistitei, **afectiunilor hepatice**, balonarilor, crampelor intestinale, avand rolul de a mari secretia biliara.

Ceaiul de volbura, baut dimineata pe stomacul gol, vindeca bolnavul de constipatie si **afectiuni hepatice**.

Compozitie chimica: medicinal se foloseste întreaga planta (Herba Convolvuli) contine: rezinede natura glicozidica, asemanatoare cu cele din import de la tuberii de Jalapa (Tubera Jalapae), convolvulina, jalapina, tanin, vitamina C, substante minerale. Se gasesc în toata planta, în special în radacini.

Actiuni: purgativ datorita rezinelor, coleretic si colagoga marind contractia vezicii biliare si eliminarea bilei din vezica. Laxativ usor, dezintoxicant ajutând la evacuarea toxinelor din intestin. Se foloseste toata planta inclusiv radacina. Ajuta la cicatrizarea pielii.

Intra în compozitia ceaiurilor: hepatic si laxativ.

Mod de preparare și administrare:

Principiile active maresc secretia biliara, **influentand favorabil ficatul**. Se pot lua sub forma de tinctura cate doua-patru linguri pe zi, amestecate cu aceeasi cantitate de sirop sau miere, intreaga cantitate se ia dimineata, pe stomacul gol.

Infuzie: (o lingurita la cana) bauta dimineata.

Tinctura: 20 g planta se pun la macerat 10 zile in 100 ml alcool 70 grade. Se filtreaza si se pastreaza in flacoane inchise, colorate. Se administreaza 20-30 picaturi de 2 ori pe zi.



TINCTURA DE PROPOLIS

Propolisul este un extract din mugurii arborilor (în special din mugurii de plop, dar nu numai), care este cules și prelucrat de albine primăvara devreme. Este, așadar, un produs de origine vegetală, care păstrează multe din proprietățile plantelor din care a fost obținut, fiind îmbogățit însă cu anumite substanțe secretate de albine. Rezultatul este un remediu cicatrizant, regenerativ, antiseptic, reglator hormonal și stimulent imunitar de excepție.

Propolisul sub formă de tinctură, administrat ca atare, nefiind aproape deloc solubil în salivă și în sucurile gastrice, va trece pe traiectul digestiv și va fi eliminat fără a avea o acțiune eficientă asupra organismului. Iată, așadar, proprietățile și indicațiile tincturii de propolis:

Acțiuni:

Intern: analgezic ușor, antihemoragic bun, antifungic puternic (acțiune puternică asupra *Candida albicans*), antiseptic puternic al căilor respiratorii medii și superioare, antiseptic intestinal și urinar bun, antiviral mediu, bacteriostatic și bactericid bun (anihilează streptococii, stafilococii, salmonella, proteus), febrifug bun, regenerant epitelial puternic, stimulează procesele de regenerare în ansamblu, stimulent imunitar bun. Pentru acțiunea sa antivirală, propolisul este de asemenea indicat în hepatite, zona Zoster și herpes.

Extern: antiinfecțios puternic și cu spectru larg, cicatrizant puternic, analgezic mediu, regenerativ epitelial puternic.

Indicații:

Intern:

- gutural, gripă în fază incipientă, dureri de gât (traheită, faringită), bronșită cronică, tuse uscată, tuse chintoasă, tuse convulsivă.

- enterită, colită acută și cronică, infecții virale la nivelul intestinului și al tubului digestiv In ansamblu.

- hipertensiune, ateroscleroză.

- adjuvant în hepatita de toate tipurile - se iau 30 de picături de tinctură de propolis în miere de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Tratamentul durează 3 luni.

- adjuvant în febră tifoidă, meningită, alte boli infecțioase însoțite de febră.

- nefrită, pielo-nefrită, cistită, infecții reno-urinare în general.

- prostatită, adjuvant în adenomul de prostată.

- infecții cu protozoarul *Giardia lamblia*.

- tulburări de menopauză.

Extern:

- amigdalită, faringo-amigdalită, laringită.

- cancer mamar, cancer al pielii.

- răni deschise, arsuri de toate.

- eczeme infecțioase.

- alunițe, negi.

Mod de administrare:

Se ia de regulă 1/2 linguriță de tinctură diluată într-o linguriță de miere, de 3-4 ori pe zi.

Contraindicații:

Alergie la propolis. Pentru a evita fenomenele neplăcute, în cazul în care nu știți dacă aveți sau nu intoleranță la această tinctură, veți face un test aplicând-o mai întâi din abundență pe o porțiune mică de piele, urmărind efectele care apar. În cazul în care ea nu determină nici un fel de reacții nedorite (mâncărimi, înroșire, iritație) se poate folosi cu succes.